ئیکیگای

نهێنی ژاپۆنییەکان
بۆ ژیانێکی بەختەوەر و تەمەنێکی درێژ

هیکتۆر گارسیا و فرانسێس میرالێس
لە ئینگلیزییەوە: کۆمەڵێك خوێندکاری کۆلێجی دەرمانسازی

سەرپەرشتیار
هەرێم عوسمان و پشتیوان مەنسور

Scanned with CamScanner

ئیکیگای

نهێنی ژاپۆنییەکان
بۆ ژیانێکی بەختەوەر و تەمەنێکی درێژ

بابەت: فەلسەفەی ژیانکردن
ناوی نووسەر: هیکتۆر گارسیا و فرانسێس میرالێس
وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: کۆمەڵێک خوێندکاری کۆلێجی دەرمانسازی
سەرپەرشتیار: هەرێم عوسمان و پشتیوان مەنسور
دیزاین: ئومێد محەمەد
ساڵی چاپ: ٢٠٢٠
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نرخ: ٥٠٠٠ هەزار دینار
چاپ: چاپخانەی تاران

ناوی خوێندکارانی بەشداربوو

هۆزان جەمال
نیشان ئاری عارف
ژوان علی
کانی ئازاد
شەیما عەدنان
شنیار موحسین
سروود جەزا
سەرکار عەتا
تەرزە تەیب
ڕەوەز دڵشاد
سۆکار جەبار

هەرەند عەبدوڵڵا
نمە جەمال
محەمەد نەوزاد
کارینا سەباح
شناوا تەلعەت
سیڤا کامەران
ئەژدەر محەمەد
دیار جاسم
بەناز ئازاد
ڕۆزا سدیق

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە ©
بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر، هیچ کەس و لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە، جا گەر بە شێوەی ئەلیکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی، یان هەر شێوازێکی تری لەبەرگرتنەوە بێت.

Scanned with CamScanner

هیکتۆر گارسیا و فرانسیس میرالێس

ئیکیگای

نهێنی ژاپۆنییەکان
بۆ ژیانێکی بەختەوەر و تەمەنێکی درێژ

لە ئینگلیزییەوە:
کۆمەڵێک خوێندکاری کۆلێجی دەرمانسازی

سەرپەرشتیار
هەرێم عوسمان و پشتیوان مەنسور

Scanned with CamScanner

پێشەکی

ڕیشەی ژیاننەویستی و مەرگدۆستی لەنێو بیرکردنەوەی مرۆڤی کورددا ئامادەیی بەرچاوی هەیە، فەرهەنگێکی فراوانمان لە زاراوە و وشەکانی مەرگ و دونیانەویستی هەیە، وەلێ فەرهەنگی ژیانمان بچوک و بەرتەسکە. کەمتازۆر کار لەسەر ئەم پرسە کراوە، بەڵام خەمخۆری بۆ گۆڕین، ئاڕاستە و نیشاندانی ڕێگەی نوێی ژیانویستی و دۆزینەوەی بەها و مانای نوێی ژیان کەم کراوە. پرسی سەرەکی ئەم بەرهەمە دۆزینەوەی ئامانج و مەبەست و واتای بوونە.

خەمی ئیکیگای چۆنێتی و چەندێتی ژیانە، بۆ دۆزینەوەی واتای بوون و ژیانمان هانماندەدات، لێرەشەوە خۆشەویستی ژیانمان لەلا پیرۆز دەکات کە پێویستە بەرگری لێ بکەین و بە بەختەوەرییەوە هەوڵ بۆ تەمەنێکی درێژ بدەین. ئیکیگای دەیەوێت ئەو بیرکردنەوە چەندێتییە بۆ ژیان لەسەرمان دەربهاوێژین کە لە پەنجا یان شەست ساڵییەوە پیربوون دەستپێدەکات، لەبری جەخت لەسەر چۆنێتی ناپیربوون دەکاتەوە؛ زاراوەی خانەنشینبوون و بەساڵاچوون لەسەرمان دەردەکات.

ئیکیگای فەلسەفەیەکە بۆ مانادانەوە بە بوون و ژیان، دژی ژیانێکی درێژی بێ مەبەستە، فێرمان دەکات بە هۆشیارییەوە باوەش بۆ ژیان بکەینەوە، خەمی هاوسەنگی جەستە و دەروون، هەست و سۆز، هۆش و ڕۆحمان بێت، لە سەدساڵی یادی ڕۆژی لەدایکبوونمان بکەینەوە، نیگەرانی کەنەفتی سەرجێ و زەلیلبوون نەبین، ژیان پێنج و دوو ڕۆژێک نییە، بوونمان ژیانمانە، کەواتە ژیان بێ بەها نییە؛

ئەمەش وا دەکات بڵێین ئیکیگای فەلسەفەیەکە بۆ جۆرێکی نوێ و بەرزی ژیان.

ئەم بەرهەمە وێڕای وەرگێڕانی بۆ زۆربەی زمانەکانی دونیا و پڕفرۆشی لەسەر ئاستی نێودەوڵەتی، پڕۆژەیەکی چڕی تیۆری و پراکتیکییە لەبارەی ئیکیگای ژاپۆنی و دورگەی ئۆکیناوا و گوندی ئۆگیمی کە بە "گوندی تەمەندرێژی" ناسراوە و خاوەنی بەرزترین رێژەی تەمەنن لە جیهاندا. وەرگێڕانیشی بۆ کوردی هەوڵێکە بۆ هاندانی مرۆڤی کورد تا ئیکیگای خۆی بدۆزێتەوە؛ بیری دژە ژیان و ناچالاکی و پیربوون لەسەری بکاتە دەرێ، هاوکات هۆشیارییەکی تەندروستی و ڕۆحی و دەروونییشی پێببەخشێت.

بیرۆکەی وەرگێڕانی ئەم بەرهەمە بۆ وانەی کارامەییە پیشەییەکان (Professional Skills) دەگەڕێتەوە، کە لە چوارچێوەی پێواژۆی بۆلۆنیا هەموو خوێندکارێکی قۆناغی یەکەمی زانکۆ دەیخوێنن. ئەمساڵ بەهۆی ڤایرۆسی کۆرۆنا و خوێندنی ئەلیکترۆنی، هاوڕێم مامۆستا یاسین ئافتاو، بەشێوەی تۆمارکراو، وانەیەکی پێشکەشکرد و ئەرکێکی بە خوێندکاران سپارد تا لە بارەی ئیکیگایەوە ٧٥٠ وشە بنووسن. وەک مامۆستای ئەو وانەیە، یەکەمجارم بوو ئەم چەمکە ببیستم، هەر خێرا گەڕان و بە دواداچوونم بۆی کرد، ئەنجامی گەڕانەکەشم نووسینێکی لێبەرهەمهات کە لە کۆتایی ئەم کتێبەدا دایدەنێم. ئەو نووسینە دەتوانم بڵێم یەکەم نووسینە لەبارەی ئیکیگای بە زمانی کوردی، چونکە نەک تەنها خوێندکاران، بەڵکو زۆربەی مامۆستایانی وانەکەش بەم چەمکە نامۆبوون.

مـن و هەردوو مامۆسـتای بەڕێـز م. دڵگیـر و م. میـران، ئەم وانەیەمان بە کۆلێجی دەرمانسازی زانکۆی سلێمانی دەوتەوە، بۆ ئەم ئەرکە داوام لە هەردوو مامۆسـتا کـرد، ڕێـگەم بـدەن گرووپێـک لە خوێنـدکارەکان هەڵبژێـرم تـا لەبـری نووسـینی ڕاپـۆرت، وەرگێڕانـی کتێبێکیـان پێ ئەنجام بدەم، بە سوپاسـەوە پشـتگیر و پاڵپشـت بـوون. خوێنــدکارانی هەڵبژێـردراو بـۆ وەرگێـڕانەکە پەرۆش و کـارابوون، بڵاوکردنەوەی ئەم بەرهەمەش ڕێزێکە بۆ ماندبوونیان، بەهیوام ببێتە یادەوەرییەکی جوان و بە نرخ بۆیان.

وەک دەزانـن وەرگێڕانـی کتێبێـک لەلایەن زیـاتر لە ٢٠ کەسـەوە کارێکی گرانە، چونکە منی سەرپەرشتیار ناچارم ئەو زمان، ڕێنووسـە یەکبخەم، هاوکـات پێویسـتی بە بەراوردکردنێکـی ورد هەبـوو لەگەڵ تێکستە ئینگلیزییەکە، کە لە توانایی مندا نەبوو، بۆ ئەمەش پەنـام بردە بەر مامۆسـتای هـاوڕێم پشـتیوان مەنسـور، کە ئەم بەرهەمەی ئێسـتا دەیخوێنیتەوە بە هەوڵی ئەو هاتۆتە بوون. نووسینی ئەم پێشەکییە بۆ ئەوەیە بڵێین، ئەم بەرهەمە کارێکی پێکەوەییە و هەوڵێکیشە بۆ ئەوەی خوێنــدکارانی زانکۆکانمـــان هانبـــدرێن و دەســـتیان بگیرێـــت تـــا هەوڵەکانیان یەکبخرێت و پرۆژەی لێ بەرهەم بێت.

هەرێم عوسمان

٢٠٢٠/٨/١٣

Scanned with CamScanner

دەروازە:

ئیکیگای: وشەیەکی ئاڵۆز

Scanned with CamScanner

ئەم کتێبە بۆ یەکەمجار لە شەوێکی باراناویی لە تۆکیۆی پایتەختی ژاپۆن هاتە بوون، کاتێک نووسەرەکانی بۆ یەکەمجار بەیەکەوە لە یەکێک لە مەیخانە بچووکەکانی شارەکەدا پێکەوە دانیشتن.

ئێمە پێشتر کاری یەکدیمان خوێندبووەوە، بەڵام هەرگیز یەکدیمان نەدیبوو، سوپاس بۆ ئەو دووریـیە هەزاران مـیلەی کە لە نێـوان بەرشـەلۆنە و پـایتەختی ژاپۆنـدایە. دواتـر ئاشـنایەتییەکی هـاوبەش ئـێمەی بەیەک گەیانـد، دروسـتکردنی هـاورێیەتییەک بـوو کە ئەم پرۆژەیەی هێنایە بەرهەم، وا دیاریشە ئەم هاورێیەتییە بۆ هەتا هەتایە لە نێوانماندا بمێنێتەوە.

دیداری دواترمان، پاش ساڵێک لە دیداری یەکەممان ڕوویدا، لەناو پارکێک لە شاری تۆکیۆ پیاسەمان کرد، قسەمانکرد و باس هاتە سەر باسی دەروونناسیی ڕۆژئاوایی، بە تایبەتی "چارەسەری واتایی یان واتابەخشـین" (لۆگۆسـێرەپی) کە یـارمەتی خەڵـک دەدات ئامـانج و مەبەستی باڵای بوون و پێگەی خۆیان لە ژیاندا بدۆزنەوە لە ڕێگەی هاندانیان بە ئەنجامدانی کار و پرۆژەی ڕەسەن و گرنگ.

ئەوەمـان دەستنیشـانکرد کە "چارەسـەری واتابەخشـین"ی دکتـۆر ڤیکتـۆر فرانکـڵ لەنێـو چارەسـازە ڕاهێنەرەکانـدا بـاوی نەمـاوە، بەو پێیەی کە فێرگەی تری دەروونناسییان پێ باشتربوو، لەگەڵ ئەوەشدا خەڵک هێشتا بەدوای نهێنی و پرسیاری واتای ئەوەی کە چۆن دەژین و چی دەکەن، دەگەڕێن. بۆ نموونە، پرسیارگەلی لەم جۆرە لە خۆمان دەکەین:

ئایا ژیانم چ واتا و گرنگییەکی هەیە؟

ئایـا مەبەسـتم هەر زۆر ژیـانە یـان دەبێـت بە دوای ئامـانجێکی باڵاتردا بگەڕێم؟

بۆچی هەندێک کەس دەزانن چیان دەوێت و بە پەرۆشن بۆ ژیان، لە کاتێکدا هەندێکی تر پەژموردە دەبن لە سەرلێشێواوییدا؟

لە هەندێک وێستگەی گفتوگۆکەماندا، وشەی ئالۆزی ئیگیکای قوت بـوویەوە. ئەم چەمکە ژاپـۆنییە، کە دەکرێت لە وەرگێڕانـدا بـیکەین بە "بەختەوەریـی لە هەمیشـە سـەرقاڵبووندا"، کە بەهەمـان شـێوەی چارەسەری واتایی وایە، بەڵام ئەم هەنگاوێک زیاتر دەڕوات. هەروەها وا دیـارە ڕێگەیەکـیش بێـت بـۆ ڕوونکـردنەوەی تەمەنـدرێژییە نائاساییەکەی ژاپۆنییەکان، بە تایبەتی لە دورگەی ئۆکیناوا کە تێیدا لە هەمـوو هەزار کەسـێکدا ٥،٢٤ کەس هەن کە تەمەنیـان لە ١٠٠ سـاڵ زیاترە، کە ئەم ڕێژەیە زۆر زیاترە لەو ڕێژەیەی لە جیهاندا هەیە.

ئەوانەی لێکـۆڵینەوە لە دانیشـتوانی ئەم دورگەیە دەکەن کە لە باشـووری ژاپۆنە و دانیشـتوانەکەی زیـاتر لە خەڵکی بەشـەکانی تری جیهان دەژین، بڕوایان وایە یەکێک لە نهێنییەکان ـ سەرەڕای ڕژێمێکی خۆراکی تەندروست، ژیانێکی سادە لە دەرەوەی مـاڵ، چـای سـەوز، و کەشوهەوا نیمچە خولگەییەکەی (کە تێکڕای پلەی گەرمی وەک ئەوەی هـاوای وایە) ـ بـریتییە لە ئیکیگـای کە ژیانیـانی بەو جـۆرەی کە هەیە، ڕەنگرێژ کردووە.

له كاتی لێكۆڵینەوەكردنماندا لەسەر ئەم چەمكە، بۆمان دەركەوت كە هیچ كتێبێك لە بواری دەروونناسی یان گەشەپێدانی كەسیی پێشكەش نەكراوە بۆ ئەوەی ئەم فەلسەفەیە بهێنێتە خۆرئاوا و وەكو جۆرێك لە ژیانكردن بیناسێنێت.

ئایا ئیكیگای هۆكارە بۆ ئەوەی كە لە دورگەی ئۆكیناوە ژمارەی ئەوانەی تەمەنیان لە ١٠٠ ساڵ زیاترە لە بەشەكانی تری جیهان زیاتربن؟ چۆن ئیكیگای خەڵك والێدەكات بۆ ئەوەی تا كۆتایی ژیانیان بە چالاكی بمێننەوە؟ نهێنی بۆ تەمەنێكی درێژ و ژیانێكی بەختەوەر چییە؟

لە سەروبەندی زیاتر پشكنین و گەڕانی ئەم بابەتەدا، بۆمان دەركەوت شوێنێك بەتایبەتی بە ناوی (ئۆگیمی) هەیە، كە شارۆچكەیەكی بچووكە لە باكووری كۆتایی دورگەكە، ژمارەی دانیشتوانی ٣٠٠٠ كەسە، و شانازی دەكەن بەوەی كە خاوەنی بەرزترین تێكڕای تەمەنن لە جیهاندا ـ ئەمە ڕاستییەكە كە تەنانەت نازناوی گوندی تەمەندرێژی پێبەخشیوە.

ئۆكیناوا ئەو شوێنەیە لە ژاپۆن كە ژمارەیەكی زۆری ئەو جۆرە میوەیەی لێیە كە وەكو لیمۆ وایە، هەڵگری سیفەتێكی دژە ئۆكسانی هەیە و پێیدەڵێن (سیكواسا)، ئایا دەبێت ئەوە ببێتە نهێنییەكەی شارۆچكەی ئۆگیمی بۆ درێژبوونی تەمەن؟ یان پاكژیی ئەو ئاوەیە كە بۆ كوڵاندن و خواردنەوەی چای مۆرینگا بەكاریدەهێنن؟

بڕیارماندا بە شێوەی ڕووبەڕوو و لە نزیكەوە لێكۆڵینەوە لە نهێنییەكانی ئەو كەسە تەمەندرێژانەی كە تەمەنیان لەسەروو سەد

ساڵەوەیە، بکەین. دوای ساڵێک لە لێکۆڵینەوەی سەرەتایی گەیشتینە گوندەکە ـ کە دانیشتوانەکەی بە دیالێکتێکی دێرین قسەیان دەکرد و پەیڕەوکاری ئایینی ئەنیمیزم بوون کە هێماکەی بە خێوی قژدرێژی دارستانی دەناسرێتەوە کە پێیدەڵێن (بونەگایا) ـ لەگەڵ بوونی کامێراکانمان و ئامێرەکانی تۆمارکردن بەدەستمانەوە ورده ورده زیاتر لە خەڵکەکە نزیک دەبووینەوە. هەر لە ساتی گەیشتنمان هەستمان بەو ڕووخۆشییە ناوازەیەی دانیشتوانەکەی کرد، کە بە بەردەوامی، لەنێوان ئەو تەپۆڵکە سەر سەوزە چڕوپڕانەی کە بە ئاوی سازگار ئاودرابوون، پێدەکەنین و گاڵتە و گەپیان دەکرد.

لەو کاتەدا ئێمە چاوپێکەوتنەکانمان لەگەڵ بە تەمەنترینەکانی ئەو شارۆچکەیەدا ئەنجامدا، درکمان بەوە کرد شتێکی زۆر بەهێزتر لەو سەرچاوە سروشتییانە بۆ ئەم تەمەندرێژییە لە ئارادایە: شادییەکی نائاسایی و دەگمەن لەنێو دانیشتوانی ئەم شارۆچکەیەدا هەیە و بەدرێژایی گەشتە درێژ و بە چێژەکەی ژیانیان ڕێبەرییان دەکات.

جارێکی تر وشەی ئاڵۆزی ئیکیگای. بەڵام ئیکیگای چییە، بە دیاریکراوی؟ چۆن بەدەستیدەهێنیت؟

ئەوەی هەمیشە سەرسامان دەکات ئەوەیە کە لەم بەهەشتەی ئۆکیناوا کە ژیان تێیدا نزیکە لە نەمریی و نەبڕانەوە، دووسەد هەزار کەسی بێتاوان لە جەنگی دووەمی جیهاندا کوژراون. لەگەڵ ئەوەشدا، لەجیاتی ئەوەی هەستی دوژمنایەتی و تۆڵەو ڕقیان بەرانبەر بێگانەکان هەبێت، خەڵکی ئۆکیناوا لەسەر بنەمایەک دەژین کە پێیدەڵێن: (Ichariba chode) کە دەربڕینێکی ناوچەییە و واتاکەی دەبێت

به "وەکو خوشک و برایەک مامەڵە لەگەڵ هەموو کەسێکدا بکە، تەنانەت ئەگەر پێشتریش هەرگیز چاوت پێینەکەوتبێت."

وادەردەکەوێت یەکێک لە نهێنییەکانی دڵخۆشیی دانیشتوانی ئۆگیمی بریتی بێت لە هەستکردن بە بوون بە بەشێک لە کۆمەڵگە. هەر زوو لە تەمەنی منداڵییەوە هەڵدەستن بە ئەنجامدانی کاری هەرەوەزی کە پێیدەڵێن (Yuimaaru)، هەربۆیە ئەوان بە یارمەتیدانی یەکدی ڕاهاتوون.

دروستکردن و گەشەپێدانی هاوڕێیەتی، خواردنی سووک و لە بڕدا کەم، پشوودان بە پێی پێویست، وەرزشکردن بە بەردەوامی و لەسەرخۆ، ئەمانە هەموویان بەشێکن لە هاوکێشەی تەندروستیی باش، بەڵام لە هەناوی شادی و چێژ و چالاکیی ژیاندا کە هانی ئەم خەڵکە تەمەن سەروو سەد ساڵانە دەدات و سرووش و نیگایان پێدەبەخشێت تاکو بە بەردەوامی ڕۆژی بوونیان پیرۆز بکەن و پەرۆش بن بۆ هەر ڕۆژێکی نوێ لە ژیانیاندا، ئیکیگایەک هەیە کە ئەم کارانە دەکات و دۆخەکان ئاراستە دەکات.

ئامانجی ئەم کتێبە ئەوەیە کە نهێنییەکانی ئەم کەسە تەمەندرێژانەی ژاپۆن بە تۆ بگەیەنێت و ئامرازەکانت بداتە دەست بۆ ئەوەی تۆش ئیکیگای خۆت بدۆزیتەوە.

چونکە ئەو کەسانەی ئیکیگای خۆیان دەدۆزنەوە، هەموو شتێکیان هەیە کە پێویستیانە بۆ گەشتێکی درێژ و خۆش لە ژیانیاندا.

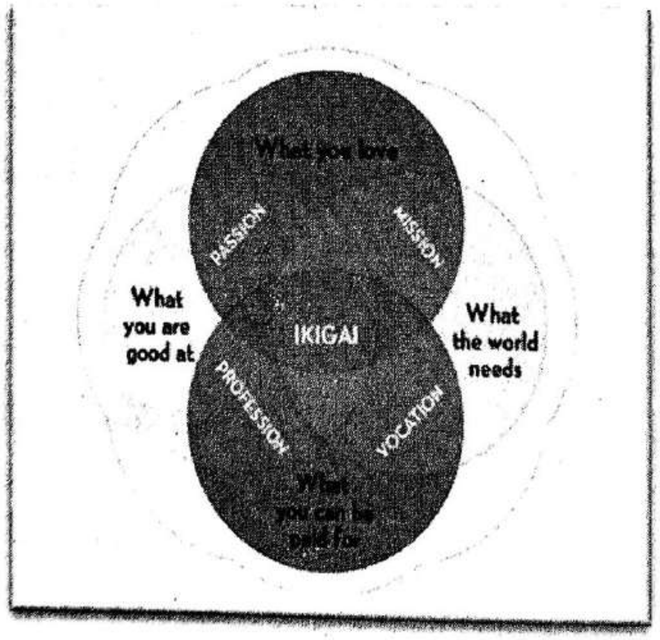
به هیوای گەشتێکی خۆش!

-هکتۆر گارسیا و فرانسێسک میرالێس

Scanned with CamScanner

بەشی یەکەم: ئیکیگای:
هونەری بە گەنجی مانەوە لە کاتی پیربووندا.
هۆکاری تۆ بۆ بوون چییە؟

بەگـوێرەی تێڕوانینـی ژاپۆنییەکـان، هەمـوو کەسـێک ئیکیگـایەکی هەیە_ئەوەی کە فەیلەسـوفێکی فەرەنسـی بە "هۆکـاری بـوون"ی نـاو دەبـات. هەنـدێک خەڵـک ئیکیگـای خۆیانیـان دۆزیـوەتەوە، لە کاتێکـدا خەڵکـانی تـر هێشـتا بە دوایـدا دەگەڕێـن، هەرچەنـدە لەنـاو خۆیانـدا هەڵیان گرتـووە. ئێمە هەموومـان ئیکیگاییەکانمـان لە قوڵایی ناخماندا هەڵگرتـووە و پەنهـانە لەنـاو ناخمانـدا و دۆزینەوەکەشـی گەڕان و لێوردبوونەوەیەکی هێمنانەی پێویستە. بەگوێرەی تێڕوانینی ئەوانەی لە دورگەی ئۆکینـــاوا لەدایکبـــوون، ئەو دورگەیەی کە زۆرتـــرین کەسـانی تەمەن سـەروو سـەد ساڵەی تێیدایە بەراورد بە شـوێنەکانی تـری جیهـان، ئەوە ئیکیگاییەکانمـانە کە وا دەکـات ئـێمە هەمـوو بەیانییەک لە خەو هەڵدەستین و ڕۆژێکی نوێ دەست پێدەکەین.



هێڵکاریی مارک وین بۆ ئیکیگای

هەر چییەك دەكەیت، پاڵی لێمەدەرەوە!

بـوونی ئیکیگـایەکی پێناسـەکراو و ڕوون دەبێـتە هـۆی هەسـتی قـایلبوون و خۆشـبەختی و مانـایش بە ژیانمـان دەبەخشێت. ئامـانجی ئەم کتێبە بۆ یارمەتیدانی تۆیە لە دۆزینەوەی ئیکیگاکەی خۆتدا، و بۆ بەشـکردن و بڵاوکـردنەوەی بیرۆکە و بەرچاوڕوونییە لە فەلسـەفەی ژاپۆنی لەبارەی بەردەوامیی تەندروستی جەستە، هۆش، و ڕۆحدا.

یەکێک لەشـتە سەرسـوڕهێنەرەکانی ژیـان کە لە ژاپـۆن سـەرنجی بـدەیت بـریتییە لەوەی کە چـۆن خەڵکـی دوای ئەوەی خانەنشـینیش دەکـرێن بەچـالاکی دەمێنـنەوە. لە ڕاسـتیدا، هەنـدێک خەڵکـی ژاپـۆنی هەرگیز خانەنشین نـابن– ئەوان بەردەوامـن لە کردنی ئەوشتانەی کە ئارەزووی دەکەن تا ئەو جێگەیەی تەندروستییان ڕێگە بدات.

لەڕاسـتیدا، لە زمـانی ژاپۆنیـدا هـیچ وشـەیەک نیـیە کە هاوواتـای خانەنشـین بێـت، واتـا "بەجێهێشـتنی شـوێنی کـار بـۆ هەمیشـە" وەکـو ئەوەی کە لە ئینگلیزیـدا هەیە. بەگـوێرەی بۆچـوونی دان بیـوتنەر، کە پەیـامنێرێکی ناشـناڵ جیـوگرافیکە و بەباشـی شـارەزای وڵاتەکەیە دەڵێت: بوونی ئامانجێک لەژیاندا لە کولتووری ژاپۆنیدا زۆر گرنگە تـا ئەو ڕادەیەی کە بیـرۆکەکەی ئـێمە دەربـارەی خانەنشـینبوون وا بە ئاسانی لە ژاپۆن بوونی نییە.

دورگەی گەنجێتی هەمیشەیی

زۆربەی ئەو لێکـۆڵینەوانەی لەسـەر تەمەنـدرێژی ئەنجامـدراون ئاماژە بەوە دەکەن کە هەستێکردنێکی قووڵ بۆ کۆمەڵگە و هەبـوونی ئیکیگـای ڕوون و دیـاریکراو لە ژیانـدا گـرنگن بە هەمـان ئەنـدازەی

Scanned with CamScanner

ڕژێمی تەندروستیی خۆراکی ژاپۆنی بەناوبانگ ـ بگرە لەوانەشە زیاتر بێت. دوایین لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان دەربارەی ژیانی ئەو کەسانەی تەمەنیان سەروو سەدساڵە لە دورگەی ئۆکیناوا و ئەو ناوچانەی پێیان دەوترێت ناوچە شینەکان ـ کە بریتین لەو هەرێم و ناوچانەی کە مرۆڤ زۆرترین تەمەن دەژین لەسەر ئاست و بە بەراورد بە ناوچەکانی تری جیهان ـ ژمارەیەک ڕاستی و زانیاری سەرنجڕاکێشیان دەربارەی ژیانی ئەو مرۆڤە نائاساییانە نیشانداوە کە بەم جۆرە ئاماژەیان پێدەکەین:

1 - ئەوان نەک تەنیا لە ڕووی تەمەنەوە زیاتر لە دانیشتوانی جیهان دەژین، بەڵکو کەمتریش دەناڵێنن بەدەست نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، هەوکردنە ناجۆرەکانیش کەمتر باون تیایاندا.

2 - زۆربەی ئەم بەتەمەنانە چێژ لە ئاست و جۆرێکی ڕەتنەکراوە لە زیندوویەتی و چالاکی و تەندروستبوون وەردەگرن کە هەر مایەی بیرلێکردنەوەش نییە بۆ کەسانی بەساڵاچووی شوێنەکانی تر لە جیهاندا.

3 - بەهۆی خواردنەوەی چا و خواردن تا ئەندازەیەک کە ٨٠٪ گەدەیان پڕ دەبێت، پشکنینی خوێنیان کەمتر گەردە بێبارەکان دەردەخەن کە بەرپرسە لەپیربوونی خانەکان.

4 - ئافرەتان کەمتر یان درەنگتر ئەزموونی نیشانەکانی بێهیوابوون (نەمانی سووڕی مانگانە) دەکەن بە بەراورد بە ئافرەتانی

تـــری شـــوێنەکانی دونیـــا، هەروەهـــا چ ئافرەتـــان و چ پیـــاوان تـــا کۆتاییەکـــانی تەمەنیـــان پارێزگـــارییەکی بـــاش لە ئاســـتەکانی هۆرمۆنەکانی جوتبوون و سێکس دەکەن و چێژ لەو لایەنەی ژیانیان وەردەگرن.

5 - ڕێـــژەی خەڵەفـــان لە نێویانـــدا تەواو لە خـــوار ئاســـتی جیهانییەوەیە.

لە زمانی ژاپۆنیدا Ikigai بە (生き甲斐) دەنوسرێت، کە لێکدراوی (生 き)کە بە مانای "ژیان" دێت، لەگەڵ (甲斐) کە بە مانای "بەسوود یان شایستە" دێت، بڕگەکەی دووەمیان دەتوانرێت دابەش بکرێت بۆ پیتی (甲) کە بە مانای "قەڵغان"، "ژمارە یەک"، و "یەکەمبوون" دێت، واتا (بۆ ئەوەی بچیتە جەنگەوە وەک سەرکردەیەک دەستپێشخەری بکەیت و پێشڕەو بیت)، و (斐,) کە بە مانای "جوان" یان "شیک" دێت. هەمووی بە سەر یەکەوە دەکرێت بکرێت بە "هۆیەک بۆ بوون"، واتا هەبوونی ئاراستە و ئامانج لە ژیاندا، بە جۆرێک کە مانا و بەها بە ژیانی مرۆڤەکە دەبەخشێت. هەروەها لە ڕێگەی گەیشتنیدا بەم ئامانج و مەبەستانەی چەندین ڕێگا و ڕێوشوێن دەگرێتە بەر کە خۆی لە خۆیدا دەیکات بە هەبوویەکی بەسوود و پێشڕەو لە کۆمەڵگادا.

هەرچەنـــدە ئـــێمە لەم کتێـــبەدا هەنگـــاو بە هەنگـــاو ئامـــاژە بەو دۆزینەوانە دەکەین و تیشک دەخەینە سەریان، بەڵام توێژینەوەکان بە ڕوونـی ئامـاژە بەوە دەکەن کە گرنگیـدانی ئۆکیناواییەکـان بە Ikigai وادەکـات کە مانـا و ئامانجیـان بۆ هەمـوو ڕۆژێکـی ژیانیـان هەبێت و ئەمەش خۆی لە خۆیدا ڕۆڵێکی گرنگ و بەرچاو لە تەندروستبوون و تەمەندرێژییاندا دەبینێت.

پێنج ناوچە شینەکە

ئۆکیناوا لە نێوان ناوچە شینەکاندا پلەی یەکەمی گرتووە. لە ئۆکیناوا، ژنان زۆرتر دەژیین و کەمتر لە ژنانی هەر شوێنێکی تری جیهان توشی نەخۆشی دەبن. پێنج ناوچەکە کە لەلایەن دان بیوتنەرەوە لە کتێبەکەیدا دیاریکراون و شیکراونەتەوە ئەمانەی خوارەوەن:

1 - ئۆکیناوا، ژاپۆن (بەتایبەتی بەشی باکووری دورگەکە). خەڵکەکەی ژەمی دەوڵەمەند بە سەوزە و توفو [خواردنێکە لە شێوەدا لە پەنیری کوردی دەچێت و بە شێوەی چوارگۆشەی بچوک دەبڕدرێت لە کاتی پێشکەشکردنیدا، بە جۆری جیاواز لێدەنرێت و لە مادەی پاقلەی سۆیا کە زۆر دەوڵەمەندە بە پرۆتین پێکهاتووە و بەشێوەیەکی گشتی لە ئاسیا و لە جیهانیشدا لای ڕووەکییەکان بەکاردەهێنرێت و خواردنی باوە) کە لە قاپی بچوکدا پێشکەش دەکرێت، دەخۆن. سەرەڕای فەلسەفەی ئیکیگاییەکەیان، گرووپی هاوڕێیانی نزیک لەیەک، ڕۆڵێکی گەورەی لەتەمەن درێژییاندا هەیە.

2 - ساردینیا، ئیتاڵیا (بەدیاریکراوی هەرێمەکانی نۆورو و ئۆگلیاسترا). خەڵکی ئەم ناوچەیە ڕۆژانە بڕێکی زۆری سەوزە و میوە و پەرداخێک یان دوو پەرداخ شەراب دەخۆن و دەخۆنەوە. بە هەمانشێوەی ئۆکیناوا، سروشتی پێکەوەیی ئەم کۆمەڵگەیە هۆکارێکی ترە کە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە تەمەندرێژییەوە هەیە.

3 - لوما لیندا، کالیفۆرنیا. توێژەران توێژینەوەیان لەسەر گرووپێک لە پەیڕەوکارانی ڕێبازی پرۆتیستانتەکانی ئایینی مەسیحی

کردووە، کە لە نێوان تەمەن درێژترینەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکاندا بوون.

4 - نیمچە دورگەی نیکۆیا، کۆستا ریکا. خەڵکەکەی دوای تەمەنی نەوەد ساڵیی بە چالاکی دەمێننەوە؛ زۆربەی دانیشتوانە بەتەمەنەکەی هەرێمەکە هیچ گرفتێکیان نییە لەوەی کە بەیانیان کاتژمێر ٥:٣٠ لەخەو هەستن و بچن بۆ کارکردن لە کێڵگەکاندا.

5 - ئیکاریا، یۆنان. لەم هەرێمە یۆنانییەی نزیک لە کەناراوەکانی وڵاتی تورکیادا، لە سێ کەسدا یەکێکیان لە سەرووی تەمەنی نەوەد ساڵییەوەیە (کە ڕێژەکەی کەمترە لە ١٪ ڕێژەی دانیشتووانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا)، ئەمە تایبەتمەندییەکە کە تەنانەت بە هۆیەوە ناوی ئەم دورگەیە نراوە بە "دورگە تەمەن درێژەکە". نهێنی شێوەژیانی خەڵکی ناوچەکە پێدەچێت بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی ٥٠٠ ساڵ پێش لەدایکبوونی عیسا.

لە بەشەکانی داهاتوودا، چەند هۆکارێک دەخەینەڕوو کە بە کلیلی تەمەندرێژی لە ناوچە شینەکان دادەنرێن، بۆ ئەمەش سەرنجێکی تایبەت دەخەینە سەر ئۆکیناوا و لەوێشدا ئەو شوێنەی کە پێی دەوترێت «گوندی تەمەندرێژی.» هەرچەندە، سەرەتا، گرنگە بوترێت کە سێ لەم هەرێمانە دورگەن، کە تێیاندا سەرچاوەکان کەمن و ئەندامان و دانیشتووانی کۆمەڵگەکان پێویستە یارمەتی یەکتر بدەن.

بەگوێرەی بۆچوونی ئەو زانایانەی کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر پێنج ناوچە شینەکە کردووە، پێیانوایە کە کلیلی تەمەندرێژی بریتییە لە: ڕژێمی خۆراک، وەرزشکردن، دۆزینەوەی هۆکارێک بۆ بوون لە ژیاندا (ئیکیگای)، و پێکەوەبەستن و هەبوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی

Scanned with CamScanner

بەهێز، کە بـریتییە لە هەبـوونی بـازنەیەکی فـراوان لە هاوڕێیـان و پەیوەندی خێزانیی باش.

ئەنـدامانی ئەم کۆمەڵگایـانە کاتەکانیـان بە باشـی ڕێکـدەخەن بـۆ ئەوەی فشـار کەمـبکەنەوە، گۆشـت و خـواردنی لە قوتـونراوی کەم بەکـاردەهێنن، و خــواردنەوەی کحـولیش بە ڕێژەیەکـی تەندروسـت دەخۆنەوە.

وەرزشـی قـورس ئەنجام نـادەن، بەڵام هەمـوو ڕۆژێـک دەجـوڵێن، پیاسە دەکەن و لە کێڵگەی سـەوزە و میوەکانیاندا کـاردەکەن. خەڵکی لە نــاوچە شــینەکان بەپــێ دەڕۆن زیــاتر لەجیــاتی بەکارهێنــان و لێخوڕینی ئامرازەکـانی تـری گواسـتنەوە. باخـداریی، وەکـو جـوڵەیەکی ئاســایی ڕۆژانە وایە، ڕاهێنــان یــان چــالاکییەکە کە بەجۆرێــک لە جۆرەکان هەموویان ئەنجامی دەدەن.

نهێنی 80٪

یەکێک لە وتە باوەکانی یابان بـریتیە لە "Hara hachi bu"، کە لە پێش یان دوای نانخواردن دووبارە دەکرێتەوە، کە بەمانای "ورگت بۆ ٨٠٪ پڕ بکە." ئامۆژگـارییە دێرینەکان لە دژی ئەوەن کە تـاکو ئاسـتی پڕبوونی ورگمـان بخۆین. هەر بۆیە دانیشـتووانی ئۆکینـاوا دەسـت لە خواردن هەڵدەگرن کاتێک هەست دەکەن کە ٨٠٪ ورگیان پڕ بووە لە توانــای ١٠٠٪ی خــۆی، کە ئەمە ڕێگــر دەبێــت لە زۆر خــواردنی ناتەندروست و شۆڕبوونەوەی ورگیان و خاویی کرداری هەرسکردن و ئینتەلاکردن و تەنانەت هەندێکجار ژەهراوییبوونیش.

بە دڵنیـاییەوە ڕێـگەیەک نیـیە بە تەواوی بزانیـت کە٨٠٪ گەدەت پڕبـووە یـان نـا. ئەو وانەیەی کە لەم وتەیەوە فێـری دەبـین بـریتییە

لەوەی کە پێویستە لەخواردن دەستهەڵبگرین کاتێک لە سەروبەندی ئەوەداین کە هەست بەتێربوون دەکەین. قاپێکی زیادە، ئەو شیرینییەی دەیخۆین و لە دڵەوە دەزانین کە بە ڕاستی پێویستمان نییە، ئەو قاشە سێوەی کە لە دوای ژەمی نیوەڕۆوە دەیخۆین ـ هەموو ئەمانە لە کورتمەودادا چێژمان دەدەنێ، بەڵام نە خواردنیان لە درێژمەودادا تەندروستترمان دەکەن.

ئەو ڕێگایەش خواردنی پێ پێشکەش دەکرێت گرنگە. بە پێشکەشکردنی ژەمە خواردنەکانیان لە قاپی بچوکدا، وا دەکات کە ژاپۆنیەکان کەم بخۆن. ژەمێکی ئاسایی لە چێشتخانەیەکی ژاپۆندا لە پێنج قاپ پێکهاتووە و لەسەر سینییەک پێشکەش دەکرێت، کە چوار لە قاپەکان بچوکن و دانەیەکیان تۆزێک گەورەترە. هەبوونی پێنج قاپ لەبەردەمتدا واتلێدەکات کە هەست بەوە بکەیت کە زۆر دەخۆیت، بەڵام ئەوەی زۆربەیجار ڕوودەدات ئەوەیە کە تۆزێک هەست بە برسێتی بکەیت. ئەمە یەکێکیشە لەو هۆکارانەی وادەکات خەڵکی خۆرئاوایی و ئەوروپییەکان کاتێک لە ژاپۆنن کێشیان کەمبێتەوە و گەدەشیان بەمە رابهێنن.

لێکۆڵینەوە نوێیەکانی شارەزایانی خۆراک دەریانخستووە کە ئۆکیناواییەکان ڕۆژانە ١٨٠٠ بۆ ١٩٠٠ کالۆری بەکارەهێنن، بەراورد بە ٢٢٠٠ بۆ ٣٣٠٠ لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، ڕێژەی (کێش بەرانبەر بەرزی باڵا)یان کە بەیاسای (BMI) ناسراوە لە نێوان ١٨بۆ ٢٢ بێت بە بەراورد بە ٢٦بۆ ٢٧ لە ویلایەتە یەکگرتووەکان.

پێکهاتەی ژەمە خۆراکی ئۆکیناوا دەوڵەمەندە بە توفو، پەتاتەی شیرین، ماسی (سێ جار لە هەفتەیەکدا)، و سەوزە لەسەر ئاستی

ڕۆژانه و له ژەمه جیاوازەکانــدا. دواتــر لەو بەشــەدا که تــایبەته به خــۆراک، دەیبینــین که چ خــواردنێکی تەندروســت و دژە ئۆکســان له بڕی ئەم ٨٠٪دا هەیه.

مۆوای (Moai): پەیوەستبوون به ژیانەوە

له ئۆکیناوا شتێکی ئاساییه که پەیوەندی نزیک له نێوان گرووپ و کۆمەڵگه لۆکاڵییەکاندا دروستبکرێت. مۆوای گرووپێکی نافەرمین لەو کەســانەی که هەمــان بەرژەوەنــدییان هەیه و بەدوای هاوتــا و هاوشــانەکانی خۆیانــدا دەگەڕێــن که هەڵگــری هەمــان ویســت و بەرژەوەنــدیین. بــۆ زۆربەیــان، خزمەتکردنــی کــۆمەڵگه دەکرێــت له گەڕەک و کــۆڵانەکەی خۆیــانەوە دەســت پێبکــات، دەبێــته بەشــێک له ئیکیگایان (واتا دەبێته بەشێک له خەون و خۆ دۆزینەوە و لەوێشەوە ئاسوودەبوون.)

له نێــو ژاپۆنیەکانــدا، مــۆوای ڕەگوڕیشــه و بنچینــەی خــۆی هەیه بەتایبەتی له کاته ســەختەکاندا، کاتێک جووتیارەکان کۆبــوونەتەوە و باشترین کار و ئەزموونەکانی خۆیانیان لەگەڵ یەکتردا بەشکردووە و یــارمەتی یەکتریــان داوە و توانیویــانه چارەســەری دۆخه ســەخت و ناجۆرەکــان بــکەن، بەتــایبەتی له وەرزی چانــدن و دروێــنه و کــۆکردنەوەی ئەو بەروبوومــانەی له ڕووی بــڕ و جــۆرەوە له کۆمەڵگەدا کەم بــوون. [هەمــان شــت له کــۆمەڵگەی کوردیشــدا هەیه بەتــایبەتی له کــاتی دروێــنه، گــوڵەچنه و مەڵۆنــانەوە و ڕنیــنەوەی بەرهەمەکــانی تــر که بەهەرەوەزی له نێوان ئەندامەکانی کۆمەڵگه به نێــر و مێــوە ئەنجامــدراوە و بــووەته جۆرێــک له بەهێزترکــردنەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و گیانی هاوکاری و کاری هەرەوەزی پێکەوە.]

Scanned with CamScanner

ئەندامانی مۆوای هاوبەشیکردنێکی مانگانەیان بۆ گرووپەکە هەیە. ئەم برە ڕێگە دەدات لە کۆبوونەوە و خوان و یاری شەترەنج، یان هەر خولیایەکی هاوبەشی تر کە هەیان بێت، بەشداری بکەن.

ئەو مانگانەیەی وەکو پشتگیرییەکی دارایی لە لایەن گرووپەکەوە کۆدەکرێتەوە بۆ چالاکییەکان بەکاردێت، بەڵام ئەگەر پارە لێی بمێنێتەوە، ئەوا ئەندامێک بەڕێز دیاری دەکرێت کە بڕێک لەو پارە زیادە خەرجنەکراوە وەربگرێت. لەم ڕێگەیەوە، بوون بە ئەندام لە گرووپی هاوڕێیانی مۆوای دەبێتە هۆی هاوسەنگی و سوودی دارایی و سۆزداریش. ئەگەر ئەندامێکی گرووپی مۆوای کێشەی دارایی هەبوو، دەتوانێت پێشینەیەک لەوەی کە پاشەکەوت کراوە و پارێزراوە لە لایەن گرووپەکەوە وەربگرێت. لە کاتێکدا وردەکاریی چالاکییە ژمێرپارییەکانی هەر گرووپێکی مۆوای جیاوازە بەپێی گرووپەکە و ڕێگا ئابورییەکانی، بەڵام هەستکردن بە جۆرێک لە پەیوەستبوون و سەربەئەوانیتربوون و یارمەتیدان، هەستکردن بە ئاسایش و ئارامی لای تاکە بەشداربووەکانی گرووپەکە دروست دەکات کە ئەمەش یارمەتی زیاترژیان و باشترژیانی دەدات.

... ...

دوای ڕوومالکردنی ئەم پێشەکییە کورتە لەسەر بابەتەکان لەم کتێبەدا، سەرنج دەخەینە سەر هۆکارەکانی پیربوونی پێشوەخت لە ژیانی سەردەمدا، و دواتر بەدوای ئەو هۆکارگەلە جیاوازانەدا کە لەمڕووەوە پەیوەندییان بە ئیکیگایەوە هەیە، دەڕۆین.

بەشی دووەم:
نهێنییەکانی دژەپیربوون

ئەو شتە بچووکانەی کە دەبنە هۆی ژیانێکی بەختەوەر و تەمەنێکی درێژ

بەخێرایی هەڵهاتن لە پیری

بۆ ماوەی زیاتر لە یەک سەدەیە، توانیومانە هەموو ساڵێک تێکڕایی ۳، ساڵ بۆ تەمەنی پێشبینیکراوی ژیانمان زیادبکەین. بەڵام، ئایا چی ڕوویدەدا ئەگەر ئێمە خاوەنی تەکنەلۆجیای پێویست بووینایە و لە توانامانادا بووایە کە یەک ساڵ بۆ هەموو ساڵێک لە تەمەنی ژیانی پێشبینیکراومان زیاد بکەین؟ بە تیۆریی، لە ڕووی بایۆلۆجییەوە ئەوکاتە دەمانتوانی نەمری بەدەستبهێنین، بە گەیشتن بە بڕی خێرایی "دەربازبوون لە پیری."

خێرایی هەڵهاتن لە پیربوون و کەروێشکەکە

بهێنە بەرچاوت، هێمایەک لە داهاتوویەکی زۆر دوورەوە ژمارەیەکی لەسەر نووسراوە کە تەمەنی کاتی مردنت دیاریی دەکات. هەر ساڵێک کە دەژیت لەو هێمایە نزیکتر دەکاتەوە. کاتێک پێیدەگەیت، دەمریت.

ئێستا بهێنە پێش چاوت، کەروێشکێک هێماکەی هەڵگرتووە و بەرەو داهاتوو دەڕوات. لێرەدا هەر ساڵێک کە تۆ تێیدا دەژیت، کەروێشکەکە نیو ساڵ دوور دەکەوێتەوە. پاش ماوەیەک، دەگەیت بە کەروێشکەکە و دەمریت.

بەڵام، ئەی چی ئەگەر کەرویشکەکە لە توانایدا بێت خێراییەکەی زیاد بکات و ماوەی ساڵێک ببڕێت بۆ هەر ساڵێک لە ژیانی تۆ؟ ئەو کاتە تۆ هەرگیز توانای گرتنی ئەو کەرویشکەت نابێ، لەبەرئەوە تۆ هەرگیز نامریت.

ئەو خێراییەی کەرویشکەکە پێی دەڕوات بەرەو داهاتوو، بریتییە لەو تەکنەلۆجیایەی بۆ گەیشتن بە خێرایی هەڵهاتن پێویستمانە. هەتا ئەو تەکنەلۆجیا و زانیارییە زانستییەی لەمەڕ جەستەمان کە ئێستا بەردەستن زیاتر پێشبخەین، زیاتر دەتوانین خێرایی ڕۆشتنی کەرویشکەکە زیاتر بکەین.

خێرایی هەڵهاتن لە پیربوون لەو ساتەوە دەستپێدەکات کە هەنگاوەکانی کەرویشکەکە زیاد دەکەن و دەگاتە یەک ساڵ یان زیاتر بۆ هەر ساڵێک کە ئێمە تێیدا دەژین، ئەو گاتە مرۆڤ دەگاتە نەمری.

توێژەرانی دیاری ئەم بوارە لەوانە وەکو ڕەی کورزوەیل و ئۆبری دی گرەی، بانگەشەی ئەوە دەکەن کە لە ماوەی چەند دەیەیەکدا دەتوانین بگەین بەم خێرایی هەڵهاتنە لە پیری. زاناکانی دیکە کەمتر گەشبینن سەبارەت بە گەیشتن بەو ئامانجە، بە پێشبینیکردنی ئەوەی کە دەشێت بگەینە سنوورێکی دیاریکراو و زۆرترین تەمەن، بەڵام ناتوانین زیاتر لەوە تێپەڕێنین، بێگوێدانە ئەوەی چەندێک تەکنەلۆجیامان لەبەردەستدا هەیە. بۆنموونە، هەندێک زیندەوەرناس ئەوە دووپات دەکەنەوە کە خانەکانی لەشی مرۆڤ لەدوای نزیکەی ١٢٠ ساڵ لە ژیان لە نوێبوونەوە دەوەستن.

Scanned with CamScanner

داناییەکی زۆر لە پشت ئەو وتە کۆنەوە هەیە کە دەڵێت "هۆشێک یان مێشکێکی تەندروست لەناو لەشێکی تەندروستدایە": ئەمە ئەو ڕاستییەمان بیردەخاتەوە کە هەردوو هۆش و جەستەش گرنگن؛ تەندروستی یەکێکیان بەوەی دیکەوە بەستراوە. ئەوەش سەلمێنراوە کە پاراستنی هزرێکی چالاک و ڕاهێنراو یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی بە گەنجی مانەوە. هەبوونی هۆشێکی گەنجانە بەرەو شێوەژیانێکی تەندروست دەتبات، کە ئەمەش دەتوانێت پرۆسەی پیربوون خاوبکاتەوە.

هەروەک چۆن نەکردنی ڕاهێنانی جەستەیی کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی جەستەمان هەیە، بە هەمانشێوەش نەکردنی ڕاهێنانی هزری بۆ تەندروستی دەروونیمان خراپە، چونکە دەبێتە هۆی پووکانەوەی دەمارەخانەکان و شکست لە پەیوەندی نێوانیان و لە ئەنجامدا، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای وەڵامدانەوەی گۆڕانکارییەکانی چواردەورمان. هەر لەبەرئەمەشە کە وەرزشکردن بە مێشکمان ئەرکێکی زۆر گرنگە.

یەکێک لە زانا پێشەنگەکان کە دەمارزانێکی ئیسرائیلییە بەناوی شلۆمۆ برێنیتز، کە پاڵپشتی بیرۆکەی ڕاهێنانکردنە بە مێشک، پێیوایە مێشک پێویستی بە بووژاندنەوەی بەردەوام هەیە بۆ ئەوەی بە تەندروستی بمێنێتەوە. هەروەک چۆن لە چاوپێکەوتنێکیدا لەگەڵ ئێدوارد پەنسێت بۆ پرۆگرامێکی تەلەفیزیۆنێکی ئیسپانی بەناوی (ڕیدس) دەڵێت:

"تەنگژەیەک هەیە لە نێوان ئەوەی چ شتێک سوودی هەیە بۆ کەسێک لەگەڵ ئەو شتانەی کەسەکە ئارەزووی کردنیان دەکات.

ئەمەش لەبەرئەوەیە خەڵکی بەگشتی و کەسانی بەساڵاچوو بەتایبەتی، حەز بە کردنی ئەو شتانە دەکەن کە هەمیشە ئەنجامیانداوە. لێرەدا کێشەکە ئەوەیە کاتێک مێشک لەگەڵ چەند خوویەکی چەسپیودا گەشە دەکات، ئیتر پێویست بە بیرکردنەوە ناکات. زۆرجار بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەرهەمدارانە کارەکان بە کاریگەری و بەخێرایی ئەنجامدەدرێن. ئەمەش ڕەوتێک دروستدەکات کە پەیوەستت دەکات بە کۆمەڵێک شتی دووبارە و چەندبارەوە. بۆیە ڕووبەڕووکردنەوەی مێشکمان لەگەڵ زانیاری نوێ تاکە ڕێگایە بۆ دەربازبوون لەم ناچالاکبوون و بەکارنەهێنانەی مێشک."

کاتێک زانیاری تازە پێشکەشی مێشکمان دەکرێت، مێشکمان چەند پەیوەندیەکی تازە دروست دەکات و دەبووژێتەوە. هەر لەبەرئەمەش زۆر گرنگە کە بەردەوام خودی خۆت بۆ گۆڕانکاری ئاشنا و ئامادە بکەیت، تەنانەت ئەگەر دەرچوون لە "ناوچەی ئارامی دەروون"یش کەمێک پەرێشان و نیگەرانت بکات.

کاریگەرییەکانی ڕاهێنانکردن بە مێشک بەشێوەیەکی زانستی سەلمێندراون و پیشاندراون. بەپێی وتەی زانایان کۆڵینس هێمینگوای و شلۆمۆ برێزنتیز لە کتێبەکەیاندا بەناونیشانی بەرزترین ڕادەی هێزی مێشک: بەرەنگاربوونەوەی مێشک بەرەو تەندروستی و دانایی، ڕاهێنانکردن بە مێشک لە چەندین ڕووەوە سوودی هەیە: "دەتوانی سەرەتا بە کردنی چەند چالاکیەکی تازە بۆ یەکەمجار دەست بکەیت بە ڕاهێنانی هزری"، زیاتر دەڕۆن و پێیانوایە کە لە یەکەمین جاردا کردنی ئەو ئەرکانە زۆر گران دەردەکەون، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات فێردەبیت پێویستە چۆن بیکەیت، ئەمە مانای ئەوەیە ڕاهێنانەکە کاریگەری خۆی هەبووە. بۆ جاری دووەم، بۆت دەردەکەوێت کارەکە

Scanned with CamScanner

ئاسانترە، قورس نییە، ئەنجامی بدەیت، لەبەرئەوەی تۆ بە بەردەوامی باشتر دەبیت تێیدا. ئەمەش کاریگەرییەکی ناوازەی لەسەر باری دەروونیت هەیە. ئەم جۆرە گۆڕانکارییانە جگە لەوەی کە دەرئەنجامی کاریگەر بەدەستدەخەن، بەهەمانشێوە کاریگەری لەسەر وێنەی کەسایەتیت هەیە."

ئەم جۆرە شیکردنەوە و پەسندانە بۆ "ڕاهێنانی هزری" کەمێک فەرمی دەردەکەوێت، بەڵام بەشێوەیەکی سادە بە پەیوەندیگرتن لەگەڵ کەسانی چواردەورت ـبۆ نموونە، یاریکردنێک ـدەبێتە هۆی بووژاندنەوەیەکی نوێ و یارمەتیت دەدات لە نەهێشتنی ئەو خەمۆکیانەی دەکرێت بە هۆی تەنیایی و گۆشەگیرییەوە دروست ببن.

لە بیستەکانی تەمەنمانەوە، خانە دەمارەکانی لەشمان دەست بە پیربوون دەکەن. ئەم پرۆسەیە بەهۆی چالاکی ڕۆشنبیرانە و پەرۆشی، و ئارەزووی فێربوونەوە، خاودەکرێتەوە. مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکاندا، هەموو ڕۆژێک فێربوونی شتی نوێ، یاریکردن، و پەیوەندیگرتن لەگەڵ کەسانی دیکە بە گرنگترین ڕێوشوێنەکانی دژەپیربوونی مێشک دادەنرێن. سەرەڕای ئەمانەش، تێڕوانینێکی ئەرێنییانە لەمڕووەوە دەتوانێت سوودی گەورەتری بۆ مشکمان هەبێت.

دڵەڕاوکێ: تاوانبار بە کوشتنی تەمەندرێژی

زۆربەی خەڵکی پیرتر لە تەمەنی ڕاستەقینەی خۆیان دەردەکەون. توێژینەوەکان سەبارەت بە هۆکارەکانی پیربوونی پێشوەختە دەریانخستووە کە دڵەڕاوکێ کاریگەری زۆری لەسەر هەیە، چونکە لەشی مرۆڤ خێراتر ماندوودەبێ لەکاتی نارەحەتی و تەنگانەدا.

Scanned with CamScanner

پەیمانگـای دڵەڕاوکێـی ئەمریکـی لەبـارەی کورتهێنـانی ئەم پرۆسـەیە توێژینەوەیەکیـان ئەنجامـداوە و بۆیـان دەرکەوتـووە کە دڵەڕاوکـێ هۆکاری زۆربەی کێشە تەندروستییەکانە.

تـوێژەرانی نەخۆشـخانەی زانکـۆی هایـدلبێرگ توێژینەوەیەکیـان ئەنجامـداوە کە تێیدا چاوپێکەوتنێکی کاریـان لەگەڵ پزیشـکێکی گەنج کردووە، کە بۆماوەی سی خولەک هاوکێشەی ئاڵۆزی بیرکارییان پێ شـیکارکردووە، تـاکو زیـاتر تووشـی دڵەڕاوکێـی بـکەن. دواتـر، نموونەیەکی خوێنیـان لێوەرگرتووە. ئەوەی تێبینییـان کردووە ئەوەیە کە کاردانەوەی دژەتەنەکانی لەشـی پزیشـکەکە بـۆ دڵەڕاوکـێ هەمـان جۆری کاردانەوەیە کاتێک ڕووبەڕووی زیندەوەرە بچووکەکان لەوانە وەکـو بەکتریـا دەبێتەوە، ئەمەش بە چـالاککردنی ئەو پرۆتینـانەی کە هـــانی سیســـتەمی بەرگـــری لەش دەدات. کێشـــەکە ئەوەیە ئەم وەڵامـدانەوەیە لەگەڵ ئەوەی زینـدەوەرە زیانبەخشـەکان لەناودەبـات، بەڵام زیـان بە تەندروسـتی خانەکانی لەشـمان دەگەیەنێت، کە ئەمەش سەردەکێشێت بۆ **پیربوونی پێشوەختە**.

زانکـۆی کالیفۆرنیـا تـوێژینەوەیەکی هاوشـێوەیان ئەنجامـدا، بە وەرگرتنـی داتـا و نمـوونە لە سـی و نـۆ ئـافرەت کە خـاوەنی ئاسـتێکی بەرزی دڵەڕاوکـێ بـوون بەهـۆی نەخۆشـی یەکێـک لە منـداڵەکانیان و دواتر بەراوردکردنی ئەم داتایەیان بە نموونەی چەنـد خـانمێکی تر کە خاوەنی منداڵی تەندروست بـوون و ئاسـتی دڵەڕاوکێیان نزمتـر بووە. بۆیان دەرکەوت دڵەڕاوکێ هانی پیربوونی خانەکان ئەدات، ئەمەش بە لاوازکردنی شێوە و پێکهاتەی خانەکـان کە بە تێلـۆمێرس ناسـراوە، کە کـاریگەری لەسـەر نوێبـوونەوە و پیربـوونی خانەکـان هەیە. هەروەک

توێژینەوەکە دەریخست، هەتا ڕێژەی دڵەڕاوکێیەکە زیاتر بێت، ئەوا کاریگەرییە تێکدەرانەکانی بۆ سەر خانەکان زیاددەکات.

دڵەڕاوکێ چۆن کاردەکات؟

لەم سەردەمەدا، خەڵک بە خێراییەکی شێتانە و لە دۆخێکی ڕکابەری نەگۆڕدا دەژین. لەم بارە توندی و پڕوزەییەدا، دڵەڕاوکێ وەڵامدانەوەیەکی ئاسایی جەستەیە بۆ ئەو زانیارییە کێشەدار و مەترسیدارانەی کە پێی گەیشتووە.

لە ڕووی تیۆرییەوە، دڵەڕاوکێ کاردانەوەیەکی بەسوودە، بەو پێیەی یارمەتیمان دەدات کە بەرگەبگرین لە بەرانبەر دۆخی ناجۆر و توندوتیژیدا کە لە دەوروبەرمان ڕوودەدەن. لە ماوەی پەرەسەندنماندا وەکو مرۆڤ، ئەم جۆرە وەڵامدانەوەیەمان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخی سەختدا و ڕاکردن لە دەست بوونەوەری دڕندە بەکارهێناوە.

ئەو زەنگەی لە مێشکماندا لێدەدات وا لە دەمارەخانەکان دەکات کە ڕژێنی ژێر مێشک چالاک بکەن. ڕژێنی ژێر مێشک جۆرە هۆرمۆنێک دروست دەکات کە دەبێتە هۆی ڕژاندنی کۆرتیکۆترۆپین، کە دواتر لە ڕێگەی سیستەمی دەماری سۆزدارییەوە بەناو لەشدا بڵاودەبێتەوە. دواتر ڕژێنی ئەدرینال هاندەدرێت بۆ دەردانی هۆرمۆنی ئەدینالین و کۆرتیزۆڵ. هۆرمۆنی ئەدرینالین ڕێژەی هەناسەدان، لێدانی دڵ زیاد دەکات و ماسولکەکانی لەشمان بۆ جوڵە ئامادە دەکات، ئەمەش ئامادەکردنی لەشمانە بۆ کاردانەوەی خێرا لە بارودۆخی مەترسیدار، لە کاتێکدا بوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی

Scanned with CamScanner

دۆپامین و بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، کە یارمەتیمان دەدات "ئامادەبین" بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی بەرەنگارییەکان ببینەوە.

مرۆڤی مۆدێرن	نیشتەجێبووانی ئەشکەوت
زۆربەی کاتەکان کاردەکەن و لە دۆخی ئامادەباشیدان بۆ هەر هەڕەشەیەک.	زۆربەی کاتەکان حەساوە و ئارام بوون.
تەواوی ٢٤ کاتژمێری ڕۆژەکە لەسەرهێڵن و چاوەڕێی نامە و پەیامن لە مۆبایلەکانیانەوە.	تەنها لە بارودۆخی زۆر تایبەتدا هەستیان بە دڵەڕاوکێ کردووە.
مێشک دەنگی نامەیەکی مۆبایل یاخود ئیمەیڵ بە هەڕەشەی درندەیەک دەبەستێتەوە. مێشک بە هەمانشێوەی هەڕەشەی درندەیەک وەڵامی نامەیەکی مۆبایل یاخود ئیمەیڵ دەداتەوە.	هەڕەشەکان زۆر مەترسیدار بوون: درندەیەک دەیتوانی لە هەر ساتێکدا کۆتایی بە ژیانیان بهێنێت.
بە بەردەوامی ڕێژەیەکی کەم لە هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ بەناو لەشدا هاتووچۆ دەکات، لە دەرئەنجامدا چەند کێشەیەکی تەندروستی دروستدەبێت، وەکو شەکەتبوونی ئەدرینال و نیشانەکانی شەکەتی درێژخایەن.	ڕێژەی زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ و ئەدرینالین لە ساتە مەترسیدارەکاندا تەندروستی جەستەیانی پاراستووە.

Scanned with CamScanner

بەشـــێوەیەکی مامناوەنـــدی، ئەم پڕۆســـانە قازانجیـــان هەیە لە یارمەتیـدانمان بـۆئەوەی بەسـەر ئەو بەرەنگارییـانەدا زاڵبیـن کە لە ژیـانی ڕۆژانەمـان ڕووبەڕوویـان دەبیـنەوە. لەگەڵ ئەوەشـدا، ئەو دڵەڕاوکێـیەی لەم سـەردەمەدا مرۆڤەکـان ڕووبەڕووی دەبـنەوە بەئاشـکرا زیانبەخشـە. چـونکە ڕێـژەکەی لە سـەرووی ڕێـژەی ئاساییەوەیە.

لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، دڵەڕاوکێ کاریگەری خراپ و لەناوبەری هەیە. دۆخـی ئامادەباشـیی بەردەوام کـاریگەری خراپـی لەسـەر دەمارەخانەکـانی یادەوەریمـان هەیە، بەهەمانشـێوە کۆسـپ دەخـاتە بەردەم ڕژاندنی چەند هۆرمۆنێک کە نەبوونیان دەبێتە هۆی خەمۆکی. کـاریگەرییە لاوەکییەکـانی دڵەڕاوکـێ بـریتیین لە زوو هەڵچـوون، کەمخەویی یان خەوزڕانی زۆر، نیگەرانی، و بەرزی پەستانی خوێن.

بەم جۆرە، لەگەڵ ئەوەی کە ڕووبەڕووبونەوەی ئەو بەرەنگارییانە بـۆ چـالاک ڕاگرتنـی مێشـک و لەش باشـن، بەڵام پێویسـتە ئـێمە شـێوەژیانی پـڕ لە دڵەڕاوکێمـان ڕێکـبخەین بـۆ ئەوەی خۆمـان لە پیربوونی پێشوەختەی لەشولار و مێشکمان بەدووربگرین.

هۆشیاربە دەربارەی کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ

گرنـگ نیـیە ئایـا ئەو هەڕەشـە و مەترسـیانەی هەسـتیپێدەکەین ڕاستەقینەن یـاخود نـا، دۆخـی دڵەڕاوکێ بە ئاسانی دەناسرێتەوە کە نەک بە تەنها هۆکاری پەرێشانییە، بەڵکو سەرچاوەشە بۆ نەخۆشییە دەروونییە جەستەییەکان، تەنانەت کاریگەری لەسەر هەموو شتێکی تـر هەیە، هەر لە سیستەمی هەرسکردنمانەوە تـاکو ڕەنگـی پێسـت و چۆنێتییەکەی.

هەر لەبەرئەمەشــە ڕێگریکــردن لە پشتگوێخســتنی ئەو باجــانەی بەهـۆی دڵەڕاوکێـوە دەیـدەین، زۆر گـرنگە، بـۆیە زۆربەی شـارەزایان پێشنیاری ڕاهێنانی هۆشیاری و خودئاگایی دەکەن.

گریمــانەی ســەرەکی ئەم شــێوازی کەمکــردنەوەیەی دڵەڕاوکێـیە بریتییە لە تیشکخستنە سەر خود: بە تێبینیکردنی وەڵامدانەوەکانمان، تەنــــانەت ئەگەر بەهـــۆی خووەکانمـــــانەوە ئەو وەڵامـــــدانەوانە سنووورداریش کرابن، بۆئەوەی بەتەواوی ئاگاداریـان بین. بەم ڕێگایە، ئێمە پەیوەست دەبین بە "ئێستا" و "ئێرە" و بیرۆکەکانمـان سنووردار دەکەیـن تـا ئەو جـێگەیەی کە بە شـێوەی پێچـاوپێچی لە جڵەومـان دەردەچن.

ڕۆبیرتۆ ئالسیبار، ئەو کەسەی ژیانە خێراکەی پشتگوێخست تاکو ببێـت بە ڕێنیشـاندەرێکی بڕواپێکـراو لە ڕاهێنـانی هۆشـیاریدا، دوای ئەوەی کە نەخۆشییەکەی تووشـی دڵەڕاوکێیەکی توندی کرد، دەڵێت: "پێویســتە ئـێمە ئەو فـرکەوانە ئۆتۆمـاتیکەی بەرەو تـونێلێکی بێکۆتـا دەمانبــات، بکــوژێنینەوە. هەمووومــان دەزانــین زۆر کەس لەکــاتی نـانخواردن خەریکـی بەکارهێنـانی مۆبایلەکانیـانن، یـاخود تەماشـای هەواڵەکـان دەکەن. ئەگەر لێیـان بپرســی ئایـا ئەو هـێلکە و ڕۆنەی خواردتان پیازی تیابوو یان نا، ناتوانن وەڵامت بدەنەوە."

یەکێک لە ڕێگاکـان بـۆ گەیشـتن بە هۆشـیاری دەروونـی لەڕێگـای تێڕامـانەوەیە، کە فلتەری هەمـوو ئەو زانیاریـانە دەکـات کە لە جیهانی دەرەوە پێمــان دەگــات. هەروەهــا دەتوانرێــت لە ڕێگــای مەشــقی هەناسەدان، یۆگا، و پشکنینی جەستەوە بەدەستبهێنرێت.

بۆ گەیشتن بە هۆشیاری پێویستت بە پرۆسەیەکی بەردەوامی ڕاهێنانکردن هەیە، بەڵام لەگەڵ هەندێک ڕاهێناندا دەتوانین فێری ئەوە بین بە تەواوەتی تیشکبخەینە سەر مێشکمان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و یارمەتیمان دەدات تەمەنێکی درێژتر بژین.

کەمێك دڵەڕاوکێ بۆ تۆ باشە

لەگەڵ ئەوەی ئەوە سەلمێنراوە کە دڵەڕاوکێی توند دوژمنێکی ناسراوی تەمەندرێژی و هەردوو تەندروستی دەروونی و جەستەییە، بەڵام جەختیش لەوە دەکرێتەوە کە ڕێژەیەکی کەم لە دڵەڕاوکێ بۆ مرۆڤ بەسوودە.

د. هۆوارد س. فریدمان، کە پرۆفیسۆرێکی دەروونناسی بوو لە زانکۆی کالیفۆرنیا، ڕیڤەرساید، دوای زیاتر لە بیست ساڵ توێژینەوەکردن دەربارەی گرووپێکی بابەتی تاقیکردنەوە، بۆی دەرکەوت ئەو کەسانەی ڕێژەیەکی کەم لە دڵەڕاوکێیان هەبووە و ڕووبەڕووی چەندین بەرەنگاری بوونەتەوە و دڵ و ڕۆحیان بۆ کارەکانیان تەرخانکردووە تاکو سەرکەوتوو بن، زیاتر ژیاون لەو کەسانەی کە شێوازی ژیانێکی ئارامیان هەڵبژاردووە و زوو خانەنشین بوون. لەمەوە، بەو دەرئەنجامە گەیشت کە ڕێژەیەکی کەم لە دڵەڕاوکێ شتێکی ئەرێنی و باشە، هەروەک چۆن ئەوانەی لەگەڵ ڕێژەیەکی کەمی دڵەڕاوکێ دەژین، خووی تەندروستتر گەشە پێدەدەن، کەمتر جگەرە دەکێشن، و کەمتر ئەلکحۆلیش دەخۆنەوە.

بەپێی ئەمە، جێگای سەرسوڕمان نییە کە زۆربەی ئەو کەسانەی ١١٠ ساڵ یاخود زیاتر دەژین ـ کە ئێمە دواتر لەم کتێبەدا دەیانناسین

و باسی ئەوە دەکەن کە ژیانێکی سەخت ژیاون و تاکو تەمەنی پیری زۆر کاریان کردووە و بە هەوراز و نشێوی زۆردا ڕۆشتوون.

زۆر دانیشتن پیرت دەکات

بەتایبەتی لە جیهانی خۆرئاواییدا، زیادبوونی خووی زۆر دانیشتن دەبێتە هۆکاری نەخۆشی زۆر، لەوانە وەکو بەرزی پەستانی خوێن و قەڵەوی، کە ئەمـــانیش لە دەرئەنجامـــدا کـــاریگەری دەکەنە ســـەر تەمەندرێژی.

بەسەربردنی کاتێکی زۆر بە دانیشتن لەسەر کار و لە ماڵەوە نەک تەنها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای ماسولکەکان و هەناسەدان، بەڵکو دەبێتە هۆی زیادبوونی حەزی خواردن و نەهێشتنی ئارەزووی بەشـــداریکردن لە چالاکییەکانـــدا. ڕاهـــاتن بە دانیشـــتن ئەبێـــتە هـــۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ناجێگیری لە خواردن، نەخۆشی دڵ و خوێن، پووکانەوەی ئێسک، و تەنانەت هەندێک جۆری شێرپەنجە. دوایین توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە پەیوەندییەک لە نێوان چالاکی جەستەیی و پرۆسەی شیبوونەوەی ناو سیستەمی بەرگریدا هەیە، کە نەک تەنهـــا ئەو خانـــانە، بەڵکـــو لە دەرئەنجامـــدا، هەمـــوو زیندەوەرەکەش پیر دەکات.

ئەمە کێشـەیەکە لە هەمـوو ئاسـتەکانی تەمەنـی ژیانـدا، نەک تەنهـا لەنـاو کەسـانی پێگەیشـتوودا. ئەو منـداڵانەی ڕاهـاتوون بە دانیشـتن تووشـی ڕێژەیەکـی زۆری قەڵەوی دەبنەوە، لەگەڵ هەمـوو ئەو کێشـە تەندروسـتی و مەترسیانەی کە پەیوەندیدارن پێـوەی، هەر بـۆیە زۆر

گرنگە لە تەمەنێکی زووەوە شێوەژیانێکی پڕچالاکی تەندروست پەیڕەو بکەین.

کەمکردنەوەی خووی زۆر دانیشتن کارێکی ئاسانە، تەنها پێویستی بە کەمێک هەوڵدان و گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەدا هەیە. ئێمە دەتوانین ببینە خاوەنی شێوەژیانێکی چالاک کە وامان لێبکات بە ڕووکەش و لە ناخیشەوە هەستێکی دەروونی باشترمان هەبێت تەنها پێویستە چەند پێکهاتەیەک یان چالاکیگەلێک بۆ خووەکانی ڕۆژانەمان زیاد بکەین کە لێرەدا ئاماژە بە هەندێکیان دەدەین:

✓ بەپێ ڕۆیشتن بۆ سەر کار، یاخود هەر ڕۆژێک بەلایەنی کەمەوە بۆماوەی بیست خولەک بە پێ بڕۆ.

✓ لەجیاتی بەرزکەرەوە و پلیکانەی کارەبایی، پێیەکانت بەکاربهێنە. ئەمە بۆ شێوازی وەستان، بەهێزی ماسوولکەکانت، هەروەها سیستەمی هەناسەدانت بەسوودە، بێگومان لەگەڵ چەند سوودێکی تر بۆ جەستە و دەروونت.

✓ بەشداری بکە لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکاندا، بۆ ئەوەی کاتێکی زۆر لەبەردەم تەلەفیزیۆنەکەت بەفیڕۆ نەدەیت.

✓ میوە بخۆ لەجیاتی خواردنە ناتەندروستەکان بۆ ئەوەی کەمتر پێویستت بە سووکە ژەمەکان هەبێت، و بەمە زیاتر وزە لە سیستەمەکەت (وزەی پاشەکەوتکراوی جەستەت)دا دەمێنێتەوە.

✓ بڕی کاتی پێویست بۆ خەوتن تەرخان بکە. حەوت بۆ نۆ کاتژمێر باشە، بەڵام لەوە زیاتر تووشی تەمەڵییمان دەکات.

✓ لەگەڵ منداڵ و ئاژەڵی ماڵی یاری بکە، یاخود بەشداری لە تیمی وەرزشیدا بکە. ئەمە جگە لەوەی کە لەشت بەهێز دەکات،

هەروەهـــا مێشکیشـــت بەهێـــز دەکـــات و لەمەشـــەوە هەســـتی بڕوابەخۆبوونت زیادتر دەبێت.

✓ ئاگاداری چالاکییە ڕۆژانەییەکانت ببە، بۆ ئەوەی تێبینی خووە خراپەکان بکەیت و جێگرەوەی ئەرێنییان بۆ بدۆزیتەوە.

بە دروسـتکردنی ئەم گۆڕانکـارییە بچووکـانە، دەتـوانین دەسـت بە نـوێکردنەوەی مێشـک و جەسـتەمان بکەیـن و لێرەشـەوە تەمەنـی چاوەڕوانکراوی ژیانکردنمان زیاد بکەین.

باشترین نهێنی شاراوەی مۆدێلێك

هەرچەندە ئێمە تەمەنمان لە هەردوو ڕووی ناوەکی و دەرەکییەوە زیـاد دەکـات، واتە لە لایەنـی جەسـتەیی و دەروونیشـەوە، بەشـێک لە جەستە کە زۆرترین شتمان دەربارەی تەمەنی خەڵکی پێدەڵێت بریتییە لە پێستەکەیان، کە دەکەوێتە سەر پێکهاتە و ڕەنگیـان بە گـوێرەی ئەو کـــردارەی لە ژێـــر ڕووەکە (پێســـتەکە) ڕوودەدات. زۆربەی ئەو کەسانەی بژێوی ژیانیان لەسەر بوون بە نمایشـکاری بەدەسـتدەهێنن، بانگەشـەی ئەوە دەکەن کە لە نێـوان ٩-١٠ کـاتژمێر لە پـێش شـەوی بەرنـامەی نمایشـەکانیان دەنـوون، کە ئەمەش وادەکـات پێسـتیان لەو ڕۆژەدا گەشاوە، بێ چرچ و لۆچ، تەندروست، و جوان دەربکەوێت.

زانست نیشـانیداوە خەوتـن ئـامرازێکی گرنگـی دژە پیربـوونە، لەبەر ئەوەی کاتێک ئێمە دەخەوین هۆڕمـۆنی میلاتـۆنین بەرهەمـدەهێنین، کە ئەمەش هۆرمـــۆنێکە بە سروشـــتی لە لەشـــماندا هەیە و ڕوودەدات. ڕژێنی کاژێی لە دەمـارە گوێزەرەوەی میلاتۆنینـدا بە گـوێرەی چـالاکی

ڕۆژانە و شەوانەمان بەرهەمی دێنێ، کە ڕۆڵی لە ڕێکخستنی سوڕی خەوتن و هەستاندا هەیە.

دژە ئۆکسانی بەهێز، میلاتۆنین یارمەتیمان دەدات کە تەمەنمان درێژتر بێت، و چەندین سوودی دیکەشی هەیە، کە لە خوارەوە دەیخەینەڕوو:

- کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات.
- لە پێکهاتەیەک دروست بووە کە لە شێرپەنجە دەتپارێزێت.
- یارمەتی بەرهەمهێنانی سروشتی ئەنسۆلین دەدات.
- دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی زەهایمەر دوا دەخات.
- یارمەتی ڕوونەدانی پووکانەوەی ئێسک دەدات و دژی نەخۆشی دڵ دەجەنگێ.

بە هۆی هەموو ئەم هۆکارانەوە، میلاتۆنین پاڵپشتێکی گەورەی پاراستنی گەنجییە. هەرچەندە، پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت کە، بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی میلاتۆنین دوای تەمەنی سی ساڵی کەم دەکات. دەتوانین قەرەبووی ئەمەش بکەینەوە بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

✓ هەبوونی ژەمەخۆراکی هاوسەنگ و وەرگرتنی زیاتری کالسیۆم.
✓ هەموو ڕۆژێ هەڵمژین و خۆدانەبەر بڕێک لە تیشکی خۆر.
✓ بڕی خەوی پێویست.
✓ خۆ بەدوورگرتن لە دڵەڕاوکێ، کەمکردنەوەی خواردنەوەی کحول، توتن، و کافاین، چونکە هەموو ئەوانە پشێوی خەوی

شـــەوانە قورســـتر دەکەن، و بێبەشـــمان دەکەن لە وەرگرتنـــی ئەو میلاتۆنینەی دەمانەوێت.

شـــارەزایان لە هەوڵـــی ئەوەدان بـــزانن کە ئایـــا بەرهەمهێنـــانی میلاتـــۆنینی دەســـتکرد یـــارمەتی خـــاوبوونەوەی پرۆســـەی پیربـــوون دەدات یان نا، کە ئەمەش ڕەنگبێ پشتڕاستی ئەو تیۆرییە بکاتەوە کە پێشتر ئاماژەمان پێکرد بۆ نهێنی تەمەندرێژیمان.

دۆخی دژەپیربوون

مێشـک دەسـتەڵاتێکی گەورەی بەسـەر جەسـتەدا هەیە لەوەی کە چـۆن بەخێرایـی پیـر دەبێـت. زۆربەی پزیشـکەکان هـاوڕان لەسـەر ئەوەی کە نهێنـی بە گەنجی مـانەوەی جەسـتە ئەوەیە مێشـک چـالاک بێـت ـکە بنەمـایەکی گرنگـی ئیکیگـایە ـو هەروەهـا خۆنەخـواردنەوە و نەڕووخـــان کاتێـــک کە ڕووبەڕووی ســـەختی و تەنگوچەڵەمەکـــان دەبینەوە لە ژیاندا.

لە یەکێـک لە توێژینەوەکانـدا کە لە زانکـۆی بێشـیڤا ئەنجامـدراوە، دۆزراوەتەوە ئەو کەسـانەی زۆرتـرین تەمەن ژیـاون، بە گشـتی دوو سیفەتی هاوبەشیان هەبووە کە بریتی بوون لە: هەڵوێست یان دۆخی ئەرێنـــی و گەشـــبینانە و پلەیەکـــی بەرزی ئاگـــایی ســـۆزداری. بەدەربڕینێکی تر، ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی سەرکێشییەکان دەبنەوە بە شێوەیەکی گەشبینانە دەتوانن هەستەکانیان ڕێکبخەن، ئەوا ئەوان لەسەر ڕێی تەمەندرێژی خۆیانن. دۆخی کۆڵنەدان یان ئۆقرەگرتن لە ســەروبەندی هەرەس و شکسـتدا ـدەتوانێـت کە یـارمەتی بە گەنجـی مـــانەوەت بـــدات، ئەمەش بە کەمکـــردنەوەی پلەکـــانی نیگەرانـــی و

دڵەڕاوکێ و جێگیرکردنەوەی هەڵسوکەوت. ئەمە دەتوانرێت لە ژیانێکی باشتر و پڕ لە چاوەڕوانی هەندێک کولتووردا ببینرێت کە شێوەژیانێکی لەسەرخۆی مەبەستداریان هەیە.

زۆربەی ئەوانەی کە ١٠٠ ساڵ دەژین لەگەڵ ئەوانەی ١١٠ ساڵ دەژین هەمان تایبەتمەندی ژیانیان هەیە: بە جۆرێک کە هەموویان هەموو ژیانیان یان چەند وێستەگەیەک لە ژیانیان سەخت و دژوار بووە، بەڵام زانیویانە چۆن لەگەڵ ئەو سەرکێشی و سەختیانەدا بە شێوەیەکی گەشبینانە هەڵبکەن، و نەبەزن بەو ڕێگرییانەی ڕووبەڕوویان بووەتەوە.

ئەلێکساندەر ئیمچ، لە تەمەنی ١١١ساڵی، لە ساڵی ٢٠١٤ بوو بە پیرترین پیاوی زیندووی جیهان، ئەو زانیوێتی کە بۆماوەییەکی باشی هەیە، بەڵام لەوەش تێگەشتووە کە هۆکاری دیکەش لە پرۆسەکەدا کاریگەری هەیە. "شێوازی ئەو ژیانەی ئەژین فاکتەرێکی گرنگە بۆ تەمەندرێژی" ئەو ئەمەی لە چاوپێکەوتنێکدا وت لەگەڵ ڕۆژنامەی ڕۆیتەرز، دوای ئەوەی لە ساڵی ٢٠١٤ ناوی چووە ناو کتێبی گینسەوە بۆ تۆمارە جیهانییەکان.

هۆنراوەیەك بۆ تەمەندرێژی

لە کاتی مانەوەمان لە ئۆگیمی، ئەو گوندەی ژمارەی پێوانەیی لە تۆماری کتێبی گینسدا لە تەمەندرێژیدا هەڵگرتووە، ژنێک کە تەمەنی نزیکەی دەبوو بە ١٠٠ ساڵ ئەم گۆرانییەی بە دیالێکتێکی تێکەڵی ناوچە جیاوازەکانی ژاپۆن، بۆ ئێمە چڕی:

بۆ ئەوەی تەندروست بیت و تەمەنێکی درێژت هەبێت،
تەنها کەمێک لە هەموو شتێک بخۆ بە تامەوە،
زوو بخەوە، زوو هەستە، پاشان بۆ پیاسەیەک برۆ دەرەوە.
ئێمە هەموو ڕۆژێک بە ئاسوودەیی دەژین، و خۆشی لە گەشتەکە دەبینین.

بۆ ئەوەی تەندروست بیت و تەمەنێکی درێژت هەبێت،
پێویستە ئێمە لەگەڵ هاوڕێکانمان بگونجێین،
بەهار، هاوین، پایز، زستان
ئێمە بە دڵشادییەوە خۆشی لە هەموو وەرزەکان دەبینین.

نهێنییەکە ئەوەیە کە سەرنجت نەڕوات بەوەی کە پەنجەکان چەند پیر بوون؛ لە پەنجەکانەوە (پێ) بۆ سەر، وە دووبارە لە سەرەوە بۆ پەنجەکان. گەر بەردەوام بجوڵێی، و پەنجەکان بەردەوام کار بکەن، ئەوا ١٠٠ ساڵ تەمەن دەکەیت.

ئێمە ئێستا دەتوانین پەنجەکانمان بەکاربهێنین بۆ ئەوەی پەڕەکە هەڵبدەینەوە بۆ بەشی دواتر، کە لەوێدا بە وردی لە پەیوەندی نێوان تەمەندرێژی و دۆزینەوەی ئەرک و ئامانجە باڵاکانی ژیانمان، دەنوارین.

Scanned with CamScanner

بەشی سێیەم:
لە چارەسەری واتاییەوە بۆ ئیکیگای

چۆن لە ڕێگەی دۆزینەوەی ئامانج و مەبەستەکەت تەمەن درێژتر و باشتر دەژیت لە ژیاندا

چارەسەری واتایی چییە؟

هاوکارێک جارێک لە ڤیکتۆر فرانکڵی پرسی چۆن بە تاکە وشەیەک پێناسەی قوتابخانە دەروونناسییەکەی دەکات، فرانکڵ وەڵامی دایەوە "لە چارەسەری واتاییدا نەخۆشەکە دەبێت دانیشێت و گوێ بگرێت بۆ شتانێک کە، هەندێکجار، گوێگرتن لێیان قورسن." هاوکارەکەش بەم جۆرە و لە چەند وشەیەکدا ئاوا باسی قوتابخانەی دەروونشیکاری کرد: "لە شیکردنەوەی دەروونیدا، نەخۆشەکە لەسەر تەختەیەک ڕادەکشێت هەندێ شتت پێ دەڵێت کە، هەندێکجار، قورسە باسی بکەیت."

فرانکڵ یەکێک لەو پرسیارانەی کە لە نەخۆشەکانی خۆی دەکات ئەوەیە کە پێی دەڵێت "بۆچی هەوڵی خۆکوژی نادەیت؟" زۆرجار نەخۆشەکە هۆکاری باش و پاساوی ڕازیکەر دەهێنێتەوە کە نایکات یان نەیکردووە، توانیویتی بەردەوام بێت. کەواتە چارەسەری واتایی چی دەکات؟ یان دەتوانێت چی بکات؟

وەڵامەکە زۆر ڕوونە: ئەوەیە کە یارمەتیت دەدات بۆ دۆزینەوەی هۆکارگەلێک بۆ ئەوەی بژیت.

Scanned with CamScanner

چارەسەری واتایی وا لە نەخۆشەکان دەکات بۆ ئەوەی هەستیارانە مەبەستەکانی ژیانیان بدۆزنەوە، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی شێوانە دەمارییەکانیان ببنەوە. لە دوای گەڕانیان بۆ بەدەستهێنانی چارەنووسی خۆیان، دواتر هانیان دەدات بۆ بەرەوپێشچوون، شکاندنی زنجیرە دەروونییەکانی ڕابردوو و زاڵبوون بەسەر هەموو ئەو کێشانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە و لە ڕێگەی ژیانیاندا.

ئامانج و هۆکارێکت هەبێت کە بۆی بژییت

توێژینەوەیەک لە لایەن دکتۆر فرانکڵەوە لە تاقیگەکەی ڤییەنایدا ئەنجامدراوە تێیدا دۆزراوەتەوە کە بەشداربووانی توێژینەوەکە ٨٠٪ بڕوایان وابووە کە بوونی مرۆڤایەتی پێویستی بە هۆکارێکە بۆ ژیان، هەروەها لە نزیکەی ٦٠٪ هەستیان بەوە کردووە کە کەسێک یا شتێک هەیە لە ژیانیاندا کە شایەنی ئەوەیە بۆی بمرن.

گەڕان بەدوای واتای ژیاندا

گەڕان بەدوای مەبەست و ئامانجی ژیاندا، بووەتە بابەتێکی کەسی، هێزێکی پاڵپێوەنەری بەهێز کە وای لە کەسانی وەکو دکتۆر فرانکڵ کرد بە خەونەکانی بگات. پرۆسەی چارەسەری واتایی (واتا واتا بەخشینەوە بە ژیانی نەخۆش لە کاتی چارەسەرکردنیدا) دەکرێ بۆ ئەم پێنج هەنگاوە کورت بکرێتەوە:

1 - کەسێک هەست بە بەتاڵی، سەرلێشێوان، نیگەرانی بکات.

2 - چارەسەرکەر پیشانی نەخۆشەکە دەدات کە ئەوەی هەستی پێدەکات، بریتییە لە ئارەزووی هەبوونی ژیانێکی واتادار.

Scanned with CamScanner

3 - نەخۆشـەکە مەبەسـت و ئامانجەکانی ژیانی دەدۆزێتەوە (لەو ساتە گرنگەدا).

4 - نەخۆشەکە ویستی ئازادی ئەوەی دەبێت بڕیار بدات کە ئایا ئەو چارەنووسە قبوڵ دەکات یان نا.

5 - ئەو سۆزە بەتینە تازە دۆزراوەیەی بۆ ژیان یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی بەسەر ڕێگرییەکان و نیگەرانییەکاندا زاڵ ببێت.

فرانکڵ خـۆی بـۆ بنەمـا و بیـرۆکە نموونەییەکانی دەژی و دەمرێت. ئەزموونەکەی وەکـو زینـدانییەک لە کـامپی ئاوشـویتز ئەوەی نیشـانیدا کە "دەکرێـت هەمـوو شـتێک لە مرۆڤێـک بسـێنیتەوە، بەڵام یەک شـت نەبێت کە ناتوانیت، ئەویش بریتییە لە کۆتـا ویسـتی ئـازادی مـرۆڤ بـۆ هەڵبژاردنـی هەڵوێسـتەکانی لە هەر بـارودۆخێکی نـاجۆردا، بـۆ ئەوەی چارەنووسـی خـۆی لێـوە هەڵبژێرێـت." ئەوە شـتێک بـوو پێویسـت بـوو خۆی بە تەنیا پیایدا بڕوا بەبێ هیچ یارمەتییەک، و هەر ئەوەش هانیدا بەدرێژایی ژیانی بەردەوام بێت.

دە جیاوازی لە نێوان چارەسەری دەروونشیکاری و چارەسەری واتاییدا

چارەسەری واتایی (واتابەخشینەوە بە ژیانی نەخۆشەکە)

کەسـەکە لە بەرانـبەر چارەسـەرکارەکە وەکـو نەخۆشـێک دادەنیشێت، ڕێبەرایەتی دەکات و بەبێ هەڵسەنگاندن ناڕوات.

1 - لە داهاتوو دەڕوانێت.
2 - ناچێتە ناو خانە و دەمارەکانی نەخۆشەکەوە.
3 - ئاڕاستەکەی بۆ مەبەست و ماناکانە.

4 - ڕەهەندێکی ڕۆحانی لە خۆ دەگرێت.
5 - کـار لەسـەر بووژانـدنەوەی دەروونـی، یـان تێگەیشـتن لە پشێوی دەروونی تاکەکە دەکات.
6 - مـامەڵە لەگەڵ ناکۆکییەکانـدا دەکـات و هەروەهـا لەوەش دەکۆڵێتەوە کە کەی و چۆن سەریانهەڵداوە.
7 - مامەڵە لەگەڵ ڕاستییە ڕۆحانییەکانیشدا دەکات.
8 - لەگەڵ باوەڕ و ئیماندا گونجاوە.
9 - یـارمەتی نەخۆشـەکە دەدات کە لە ژیانیـدا مانـا و ئامـانج و مەبەستەکانی خۆی بدۆزێتەوە و ڕازیبێت لەگەڵ بنەما ئاکارییەکانیدا.

چارەسەری دەروونشیکاری

1 - نەخۆشـەکە لەسـەر سیسـەمەکە ڕادەکشـێت، وەکـو هەبـوونی هەر نەخۆشییەکی تر.
2 - بە ئاڕاسـتەیەکی پێچەوانەدا، سـەیری ڕووداوەکـانی ڕابـردوو دەکات.
3 - پشێوی دەروونیی کەسـەکە بە ئاڕاسـتەیەکی پێچەوانەی ڕوو لە ڕابردوودا شیدەکاتەوە.
4 - ئاڕاستەکەی لە پێناوی دڵخۆشی و ئاسوودەییدایە.
5 - چەقی کارکردنی لەناو بواری دەروونناسیدایە.
6 - کـار لەسـەر بۆمـاوەی دەروونیـی پشـێوییە دەروونیـیەکە دەکات.
7 - شیکردنەوە لەسەر بنچینە نائاگاییەکانی ناکۆکییەکان دەکات.

8- مەیـــدانی کـــارکردنی خـــۆی بـــۆ هەســـتە سروشـــتییەکانی نەخۆشەکە سنوردار دەکات.

9- بە شـــێوەیەکی بنەڕەتـــی لەگەڵ بـــاوەڕ و ئیمانـــدا ناتەبـــا و نەگونجاوە.

10- بەدوای ڕێکخستنەوە و ئاساییکردنەوەی کێشمەکێش و ناکۆکییەکاندا دەگەڕێت و دەیگونجێنێت لەگەڵ کارتێکەر و هەستە سروشتییەکانی نەخۆشەکەدا.

لەپێناو خۆتدا بجەنگە

تێکشـــکانی بوونگەراییـــانە کاتێـــک ســـەرهەڵدەدات کە ئـــێمە هـــیچ ئامانجێکمان لە ژیانماندا نەبێت، یان کاتێکە کە ئەو ئامانجە ڕوون نییە زوو زوو گـــۆڕانی بەســـەردا بێـــت. هەرچەنـــدە، بە بۆچـــوونی فرانکـــڵ، پێویســـت ناکـــات وەکـــو شـــتێکی نـــامۆ یـــاخود نیشـــانەیەکی پشـــێویی دەروونی ســـەیری ئەم تێکشکان و نائومێدییە بکرێت؛ لە جیاتی ئەوە، دەکرێت شتێکی ئەرێنی بێت هاندەرێک بێت بۆ گۆڕان.

"چارەسەری واتایی" ئەم تێکشکان و بێهیواییە وەکو نەخۆشییەکی دەروونـــی تەماشـــا ناکـــات، وەکـــو ئەوەی کە چارەســـەرییەکانی تـــر دەیبیـــنن، بەڵکـــو ئەم وەکـــو غەمگینـــی ڕۆحـــی تەماشـــای دەکـــات کە دیـــاردەیەکی سروشـــتی و بەســـوودە و وا لەوکەســـانە دەکـــات کە بەدەست ئەم دۆخەوە دەنـاڵێنن بەدوای چارەســـەردا بگەڕێن، ئەمەش لە ڕێی خۆیانەوە بێت یاخود بە هاوکاری کەسانی تر، و بۆ ئەوەی لە ژیانـدا لە ڕێـی ئەم چارەســـەرەوە دڵخۆشـــییەکی گەورە بەدەستبهێنن. ئەوەش یارمەتیان دەدات تاکو چارەنوسیان بگۆڕن.

Scanned with CamScanner

"چارەسەری واتایی" زیاتر ورد دەبێتەوە بەوەی کە تەماشا دەکات بزانێت کەسەکە پێویستی بە یارمەتییە لە کردنی ئەم کارەدا، ئەگەر پێویستی بە ڕێنیشاندان بوو لە دۆزینەوەی ئامانجی ژیانی، دواتریش لە زاڵبوون بەسەر کێشمەکێشەکاندا، کەواتە دەتوانێت بەرەو پێشەوە بچێت تاکو دۆزینەوەی ئامانجەکەی لە ژیاندا. لەبارەی گەڕانی مرۆڤ بەدوای مانای ژیانیدا، فرانکڵ وتەیەکی بەناوبانگی فەیلەسوفی ئەڵمانی نیچە دەهێنێتەوە کە دەڵێت "کەسێک کە "بۆ"یەکی هەیە بۆ ژیانکردن ئەوا بە جۆرێک لە جۆرەکان دەتوانێت لەگەڵ هەر "چۆنێک" بێت بەرگە بگرێت."

بەپێی ئەزموونەکانی فرانکل، پێیوابوو تەندروستی ئێمە دەوەستێتە سەر ئەو ئاڵۆزییە سروشتیانەی کە لەو بەراوردکردنەدا پەیدا دەبن ئەویش بەوەی: ئێمە چیمان بەدەستهێناوە هەتا ئێستا لەگەڵ ئەوەی لە داهاتوودا چیمان دەوێت بەدەستیبێنین. کەواتە ئەوەی ئێمە پێویستمانە بریتی نییە لە بوونێکی ئاشتیخوازانە لە ژیاندا، بەڵکو بەرەنگارییەکە کە دەتوانین بە بەکارهێنانی تەواوی ئەو کارامەییانەی هەمانە ڕووبەڕووی ببینەوە.

لە لایەکی ترەوە، تەنگوچەڵەمە بوونگەراییەکان، دۆخێکی ئاسایی کۆمەڵگای مۆدێرنن کە خەڵک ئەوەی پێی وتراوە ئەنجامی دەدات، یان ئەوەی کەسانی تر ئەنجامی دەدەن لەبری ئەوەی خۆیان لە ژیاندا چییان دەوێت. ئەوان زۆرجار هەوڵدەدەن بۆشاییەکە پڕبکەنەوە لە نێوان ئەوەی چ چاوەڕوانییەک دەکرێت لەوان و ئەوەی دەیانەوێت بۆ خۆیان ئەنجامی بدەن بە هێزی ئابووری و چێژی جەستەیی، یاخود بە سڕکردنی هەستەکانیان. دۆخێکی لەم جۆرە تەنانەت دەتوانێت بەرەو خۆکوژیش ئاڕاستەیان بکات.

Scanned with CamScanner

"له ناخەوە هەست بە بەتاڵی دەکەم"

له توێژینەوەیەکدا که له نەخۆشخانەی پۆلیکلینیکی ڤیەنا ئەنجام دراوە، تیمی فرانکڵ ئەوەیان ئاشکرا کرد که ٥٥٪ ئەو نەخۆشانەی که چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا کراوە، بە جۆرێک له جۆرەکان ئەزموونی جۆرێک له تەنیایی و تەنگژەی بوونگەراییانەیان له ژیانیاندا کردووە.

ژیانکردنێکی باشتر له ڕێگەی چارەسەری واتاییەوە: چەند بیرۆکەیەکی گرنگ

✓ وەکو سارتەر دەڵێ: ئێمە مانای ژیانمان دروست ناکەین، ئێمە دەیدۆزینەوە.

✓ هەموومان هۆکارێکی ناوازەمان هەیە بۆ بوون، که دەتوانرێ چەندینجار بگونجێنرێت یاخود بگۆڕدرێت له ژیاندا.

✓ زۆر سەرنج خستنەسەر شتێک و بابەتێک که زۆر لێی ترساوین زۆرکات وادەکات ئەو شتە بە دەستنەهێنین و نەیبینین.

✓ گاڵتەکردن و کەیفخۆشی دەتوانێ شەپۆل و هەستە نەرێنییەکان تێکبشکێنێ و دوودڵی و نیگەرانییش کەم بکاتەوە.

✓ هەموومان توانای ئەوەمان هەیە که شتی سەرنجڕاکێش یان ئەو شتانەی که ئاڵۆز و ناخۆشن ئەنجام بدەین. شیکارکردنی هاوکێشەی ژیان زیاتر پشت بەو بڕیارانە دەبەستێت که ئێمە دەیدەین، نەک بەو بارودۆخەی که تێیداین.

له لاپەڕەکانی داهاتوودا، بۆ باشتر تێگەیشتن له گەڕان بەدوای واتا و ئامانجی ژیاندا، ورد دەبینەوە له چوار نموونە له پراکتیزەکردنی کارەکەی دکتۆر فرانکڵدا.

نموونەی یەکەم: دکتۆر ڤیکتۆر فرانکڵ

لە کەمپە زیندانییەکانی ئەڵمانیادا، لە وانەی دواتریش کە لە کۆریا و ژاپۆن دروستکران، دەروونناسەکان ئەوە دەسەلمێنن ئەو زیندانیانەی کە هەستیان کردووە پێویستییەکی بەهێزیان هەیە تا لەو شوێنە بە زیندوویی بڕۆنە دەرەوە، هەروەها ئەوانەی مەبەستیان بوو لەدەرەوەی کەمپەکە ئەو شتانەی دەیان ویست بەدەستیبهێنن، گەورەترین هەلی ژیانیان هەبووە. ئەمە دۆخی ڕاستەقینەی فرانکڵ بوو، دوای ئەوەی کە ئازاد بوو قوتابخانەیەکی چارەسەری واتایی بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە بنیاتنا، دواتریش ئەوەی زانی کە خودی خۆی یەکەم نەخۆشی نێو ئەو قوتابخانەیەیە.

فرانکڵ ئامانجێکی هەبوو بەدەستیبهێنێت، کە وای لێ کرد دان بە خۆیدا بگرێت. گەشتە کەمپی ئاوشویتز و دەستنووسێکی هەڵگرتبوو کە هەموو ئەو بیردۆز و توێژینەوانەی تێدابوو لە ماوەی پیشەکەیدا تەواوی کردبوون، و ئامادەبوون بۆ بڵاوکردنەوە. کاتێک ئەو دەستنووسانە دەستیان بەسەردا گیرا، سووربوو لەسەر ئەوەی کە جارێکی تر هەموویان بنووسێتەوە، ئەو پێویستییە بوو کە هانیدا و وای لێکرد کە بەردەوام بێت و مانای ژیانی پێببەخشێت لە ناو گومان و ترسی زۆری ئەو کەمپەداو لەو هەموو ساڵەدا_بە تایبەتی کاتێک هەستی بە نەخۆشی گرانەتا دەکرد، لەسەر هەر پارچە کاغەزێکی دۆزراوە، دەستی بە نووسینی ئەو بەش و وشە گرنگانە دەکرد کە لە کاتی ئیشەکەیدا دەستی بەسەردا گیرابوون.

Scanned with CamScanner

نموونەی دووەم: دیپلۆماتکارە ئەمریکییەکە

دیپلۆماتکـــارێکی گەورەی ئەمریکـــی چـــووە لای فرانکـــڵ، بـــۆ دەسـتپێکردنەوەی ئەو کۆرسـی چارەسـەرەی پێنج سـاڵ لەمەوبەر لە ئەمریکـا وەریـدەگرت. کاتێـک فرانکڵ لێـی پرسـی بـۆچی جارێکی تـر چارەسـەر وەردەگرێتەوە، دیپلۆماتکارەکە وتـی، ئەو ڕقـی لە کـارەکەی و سیاسـەتی دەرەوەی وڵاتەکەیەتـی، ناچـاریش بـووە پەیڕەوییـان لـێ بکـات و بەرگەیـان بگرێـت. دەروونشـیکارەکەی کە سـاڵانێک بـوو دەیبینـی، سـووربوو لەسـەر ئەوەی کە پەیوەنـدییەکی بـاش لە نێـوان دیپلۆماتکـارەکە و باوکیـدا دروسـت بکـات، بەو پێیەی کە کـارەکەی و حکومەتەکەشـــی هەمـــان ئەرکـــی باوکانەیـــان هەیە کە کەمتـــر نـارەزاییبوونی تێدایە. هەرچەنـدە، فرانکڵ لە چەنـد دانیشـتنێکی کەمـدا ئەوەی بـۆ دەرخسـت، هۆکـاری ڕاسـتەقینەی بێئومێـدییەکەی ئەوەیە دەیەوێـت پیشـەیەکی دیـکەی هەبێـت، دیپلۆماتکـارەکەش بـڕوای بەو قسەیەی فرانکڵ کرد.

پێنج سـاڵ دواتـر، دیپلۆماتکارەکەی پێشـوو بە فرانکڵی وت کە ئەو ئێستا پیشەیەکی تری هەیە و دڵیشی بە کارەکەی خۆشە.

لە دیـدی فـرانکڵەوە، لە ڕاسـتیدا پیـاوەکە نەک هەر پێویسـتی بە ١١ سـاڵ چارەسـەری دەروونشـیکارەکە نەبـووە، بگـرە هەر نەخۆشـیش نەبـووە، هەر بـۆیە پێویسـتی بە چارەسـەریش نەبـووە. لە ڕاسـتیدا و زۆر بە سـادەیی، ئەو کەسـێک بـوو لە ژیانیـدا بە دوای ئامـانجێکی تـازەدا دەگەڕا، بـۆیە هەر کە ئامـانجەکەی دۆزییەوە، ژیـانی واتـایەکی قووڵتری وەرگرت.

Scanned with CamScanner

نموونەی سێیەم: ئەو دایکەی هەوڵی خۆکوشتنی دابوو

دایکێـک کـوڕەکەی لە تەمەنـی یـانزە سـاڵیدا مردبـوو. دوای ئەوە هەوڵـی دابـوو خـۆی و کـوڕەکەی تـری بکوژێـت، ئەم دایـکە هێنـرایە نـۆرینگەی فرانکـڵ. کـوڕەکەی تـری هەر لە کـاتی لە دایکبـوونیەوە، ئیفلـیج بـوو، هەمیشـە و لەوکـاتەوە ئەم منـداڵە خـاوەن پێداویسـتییە تـایبەتە ڕێگـر بـووە لەبەردەم گەیشـتن بە ئامانجەکـانی: ئەم کـوڕە ئیفلـیجە لەو بـڕوایەدا بـوو لە ژیـانی دا مەبەسـتێکی هەبـووە، بەڵام ئەگەر دایکی خۆشی و ئەمیشی بکوشتایە ڕێگر دەبوو لە گەیشتن بە ئامانجەکەی.

ئـافرەتەکە چیـرۆکەکەی لە دانیشـتنێکی چارەسـەرکاریدا باسـکرد، فرانکـڵ بـۆ ئەوەی یـارمەتی بـدات داوای لە ئـافرەتێکی تـر کـرد کە خەیـاڵی دۆخێکی گریمـانەیی بکـات کە تیایـدا لەسـەر پێخەفـی مردنـی ڕاکشـابێت، بیهێنێـتە پـێش چـاوی خـۆی کە دەوڵەمەنـدە و بە تەمەنە، بەڵام هـیچ منـداڵێکی نییە. ئافرەتەکە جەختی لەسـەر ئەوە کـردەوە کە لەو بارەدا وا هەست دەکات لە ژیانیدا شکستی هێناوە.

کاتێک لە هەمان ئافرەت کە هەوڵی خۆکوشـتنی دابـوو، داواکـرا تـا خەیاڵی ئەوە بکات لەسەر پێخەفی مـردن بێـت، ئـاوڕێکی لە ڕابردووی دایەوە و بـۆی دەرکەوت کە بە هەمـوو توانـایەوە هەمـوو شـتێکی لە پێنـاو هەردوو منداڵەکانیـدا کـردووە. ژیـانێکی باشـی بە منـداڵە ئیفلـیجەکەی بەخشـیوە، و ئەویـش وای لە کـوڕەکە کـردووە ببێـت بە کەسێکی میهرەبان و تەواو دڵخۆش. دایکەکە لەم کـاتەدا بە گریـانەوە درێژەی بە قسەکانی داو وتی: "بۆ خۆم، دەتوانم بە ئارامیەوە ئـاوڕ لە ڕابـردووی ژیـانم بـدەمەوە، دەتـوانم بڵـێم ژیـانم پـڕ بـووە لە مانـا، و

زۆرهەوڵمداوە بە باشترین شێوە بژیم؛ باشترین هەوڵی خۆمم داوە_ باشترین هەوڵم بۆ کوڕەکەم داوە. ژیانم شکستخواردوو نییە."

بەم جۆرە، لە ڕێگەی خەیاڵکردنی خۆی لەسەر پێخەفی مردن و ئاوڕدانەوەی لە ڕابردووی، ئەو دایکەی کە هەوڵی خۆکوشتنی دابوو ئەو مانایەی دۆزییەوە کە لە مێژە لە ژیانیدا هەیبووە، بەڵام لێی بێئاگا بووە.

نموونەی چوارەم: پزیشکێکی لێقەوماو

پزیشکێکی بەتەمەن، نەیدەتوانی بەسەر ئەو خەمۆکییە قووڵەی خۆیدا زاڵ ببێت کە بەهۆی مردنی دوو ساڵ لەمەوپێشی هاوژینەکەیەوە تووشی ببوو، چووە لای فرانکڵ تاوەکو داوای یارمەتی لێبکات.

فرانکڵ لە بری ئەوەی ئامۆژگاری بکات یان دۆخە دەروونییەکەی بۆ ڕاڤە بکات، لێی پرسی ئاخۆ چی ڕوویدەدا ئەگەر ئەو پێش هاوژینەکەی مردبایە. پزیشکەکە وەڵامی دایەوە: ئەمە کارەسات دەبوو بۆ هاوژینەکەم، سەخت و دژوار دەبوو بۆی بتوانێت بەرگەی ئەو دۆخە ئازاربەخشە بگرێت. فرانکڵ وەڵامی دایەوە، "دەبینی دکتۆر، ئێستا دیارە کە تۆ هاوژینەکەت لە چ ئازار و مەینەتییەک ڕزگارکردووە؟ بەڵام باجەکەی تۆ ئەوەیە لە ژیاندا بمێنیت و ئازاری پەرۆشی ئەو بچێژیت."

پزیشکەکە یەک وشەی تری نەوت. بە ئارامی نوسینگەکەی فرانکڵی جێهێشت، بۆی دەرکەوت ئەو لەبری هاوژینە خۆشەویستەکەی، دەتوانێت بەرگەی ئازارەکانی بگرێت. ئەو ڕووداوە

Scanned with CamScanner

ئامانجێکی لە ژیانی پزیشکەکەدا دروست کرد و، واتایەکی بە ژیانی بەخشی.

چارەسەری مۆریتا

لە هەمان ئەو ماوەیە و پێش چەند ساڵێک لە دەرکەوتنی چارەسەری واتایی، شۆما مۆریتا چارەسەرێکی ئامانجداری لە ژاپۆندا دۆزیەوە. چارەسەرەکە کارایی خۆی لە چارەسەرکردنی پشێوییە دەروونییەکان، نارێکی ڕاڕایی ناچاری، و دڵەڕاوکێی دوای هێدمە سەلماند.

جگە لەوەی شۆما مۆریتا چارەسەرکارێکی دەروونی بوو، بڕوادارێکی "زێن بودایی"یش بوو، بۆیە چارەسەرەکانی نیشانەیەکی ڕۆحیان لەسەر ژاپۆن جێهێشت.

زۆرێک لە شێوازەکانی چارەسەرە خۆرئاواییەکان، پشتیان بە جڵەوگیرکردنی سۆزداری نەخۆش و هەموارکردنەوە دەبەست. ئێمە لە خۆرئاوا پێمان وایە ئەوەی بیری لێدەکەینەوە کاریگەری بۆسەر هەستەکانمان دەبێت، ئەمەش بە ڕۆڵی خۆی کاریگەری بۆ سەر ڕەفتارەکانمان دەبێت. لە بەرانبەردا، چارەسەرەکەی مۆریتا لەسەر فێرکردنی نەخۆشەکان بەندە، بەوەی هەستە سۆزداریەکەی خۆیان وەک خۆی قبوڵ بکەن و هەوڵی جڵەوگیرکردنی نەدەن، بەو پێیەی بەهۆی کار و کردەوەکانیانەوە هەستەکانیان گۆڕانی بەسەردا دێت.

Scanned with CamScanner

چارەسەرەکەی مۆریتا، جگە لەوەی سۆزدارییەکانی نەخۆش قبوڵ دەکـات، کۆششـی ئەوەش دەکـات لەسـەر بنەمـای گـرتنەبەری ڕێوشوێن، سۆزداری نوێش دروست بکات. بە گوێرەی دیدی مۆریتا، لە ڕێگەی ئەزموون و دوبارەکردنەوەوە، دەتوانین فێری ئەو سۆزانە ببین.

مەبەست لە چارەسەری مۆریتا دەربازبوون نییە لە نیشانەکانی نەخۆشـییەکان؛ بەڵکـو فێرمـان دەکـات کە ئارەزووەکانمـان، دوودڵییەکانمـان، ترسـەکانمان، و نیگەرانییەکانمـان قبـوڵ بکەیـن، و لێبگەڕێین بڕۆن.

مۆریتا لە ڕێگەی ئەفسانەیەکەوە، چۆنیەتی دەستبەرداربوون لە هەسـتە نەرێنییەکـانی ڕوونکـردۆتەوە. ئەفسـانەکە دەڵێـت: ئەو گوێـدرێژەی بە پەتێـک بە سـتونێکەوە دەبەسـترێتەوە، بـۆ خـۆ دەربـازکردن بەردەوام دەجوڵێـت و بە دەوری خۆیـدا دەخـولێتەوە، بەمەش پەتەکەی ملـی تونـدتر دەبێـت. ئەمە بـۆ مرۆڤەکـانیش ڕاسـتە کاتێـک بـۆ هەڵهـاتن لە تـرس و تەنگەتاوییەکانیـان، بیـرۆکەیەک بەسەریاندا زاڵ دەبێت و لەناو ئازارە تایبەتیەکانی خۆیاندا دەتلێنەوە و قەتیس دەبن.

بنەما بنچینەییەکانی چارەسەری مۆریتا

1 - **هەسـتەکانت قبـوڵبکە**. ئەگەر بیرکـردنەوەی ڕاڕاییمـان هەبێت پێویست ناکات هەوڵبدەین کۆنترۆڵیان بکەین یان خۆمانیان لێ ڕزگار بکەین. ئەگەر وابکەین زیاتر و زۆرتر دەبن. دەربارەی هەستی مرۆڤ

مامۆستا زێن دەڵێ، "ئەگەر هەوڵبدەین لە شەپۆلێکەوە بۆ شەپۆلێکی تر ڕزگارمان بێت؛ لەناو دەریایەکی بێ کۆتادا خۆمان لەناو دەبەین." "ئێمە هەستەکانمان دروست ناکەین؛ هەر بە سادە و ساکاری خۆیان بۆمان دێن وە پێویستە ئێمە قبووڵیان بکەین." فیلەکە بریتییە لەوەی پێشوازییان لێبکەین. مۆریتا پێی وابوو هەستەکان وەک کەشوهەوا وان: ناتوانین کۆنترۆڵیان بکەین؛ بەڵکو تەنیا دەتوانین لێیان وردبینەوە. بەمەش هەمیشە ئەو وتەیەی قەشەی ڤێتنامی ثیچ نهات هانتی دەوتەوە کە دەڵێ، "سڵاو تەنهایی، ئەمڕۆ چۆنی؟ وەرە، لەگەڵ من دابنیشە، و من گرنگیت پێ دەدەم."

2 - **ئەوەبکە کە دەبێت بیکەیت.** پێویست ناکات سەرنجمان لەسەر نەهێشتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بێت، چونکە چاکبوونەوە بۆ خۆی دێت. لەبری ئەوە، دەبێت سەرنجمان لەسەر ئەم ساتەی ئێستا بێت. وە ئەگەر بە دەست نەخۆشییەکەوە بناڵێنین پێویستە سەرنجمان لەسەر قبوڵکردنی ئەم ئازارکێشانە بێت. لەسەرووی هەموویەوە، دەبێت لە بەهزراندنی بارودۆخەکە خۆمان بەدوور بگرین. ئەرکی چارەسەرکەرەکە ئەوەیە کە گەشە بە کەسایەتی نەخۆش بدات تا بتوانێت ڕووبەڕووی دۆخە ناجۆرەکان ببێتەوە، بەمەش ئەو کەسایەتییە متمانەبەخۆبوونی بەرز دەبێتەوە بەو شتانەی کە دەیانکات. چارەسەرەکەی مۆریتا هیچ ڕوونکردنەوەیەک پێشکەش بە نەخۆشەکانی ناکات، بەڵکو ڕێگەیان پێدەدات تا لە کار و چالاکییەکانیانەوە فێربن. پێت ناڵێت چۆن نێوەندگیری بکەی یان چۆن دەفتەرێکی یادەوەری هەڵبگری وەک ئەوەی کە چارەسەرەکانی ڕۆژئاوا وایان دەکرد. بەڵکو ئەوە دەکەوێتە سەر نەخۆش تا ئەمانە لە ڕێگەی ئەزموونەوە فێربێت.

3 - **مانـا و مەبەسـتی ژیانـت بـدۆزەوە.** نـاتوانین کـۆنترۆڵی هەسـتەکانمان بکەیـن، بەڵام هەمـوو ڕۆژێـک دەتـوانین ڕەفتارەکانمـان بخەینە ژێـر ڕکێفـی خۆمـانەوە کە چـی دەکەیـن و چـی نـاکەین. هەر لەبەرئەوەیە پێویسـتە هەسـتێکی ڕوونمـان دەربـارەی مەبەسـتەکەمان هەبێت، و هەمیشە دروشمەکەی مۆریتا لە مێشکماندا بێت کە دەڵێت: "پێویستمان بە چی دەبێت بۆ ئەوەی ئێستا بە باشی ڕەفتار بکەین؟ پێویسـتە چ کارێـک بکەیـن؟" "کلیلـی بەدەسـتهێنانی ئەمە بـریتییە لە بوێریی تەماشـاکردنی ناوناخی خـۆت بـۆ ئەوەی لەوێدا مەبەسـت و هۆکاری بوونی ژیانت بدۆزیتەوە (ئیکیگای).

چوار قۆناغەکەی چارەسەری مۆریتا

چارەسـەرە بنچینەییەکەی مۆریتـا، کە مـاوەی پـانزە بـۆ بیسـت و یەک ڕۆژدا دەخایەنێت، لەم قۆناغانەی خوارەوە پێکهاتووە:

1 - خۆبەدوورگرتن و پشوودان (پێنج بۆ حەوت ڕۆژ). بەدرێژایی هەفتەی یەکەمـی چارەسـەرەکە، نەخـۆش لە ژوورێکدا پشـوو دەدات بەبێ هیچ هەست بزواندنێکی دەرەکی. بەبێ هیچ بەرکەوتنێکی لەگەڵ تەلەفیزیۆن، کتێب، خێزان، هاوڕێ، یان قسە و گفتوگۆیەک. تاکە شت کە نەخـۆش هەیبێـت تەنیـا بیرکردنەوەکـانیەتی. زۆربەی ڕۆژەکە بە ڕاکشـاوی دەمێنێـتەوە و ناوبەنـاو لە لایەن چارەسـەرکارەکەوە سـەردان دەکـرێ، و ئەوەنـدەی بتـوانێ هەوڵـدەدات خـۆی لە کـارلێککردنی لەگەڵ نەخۆشـەکە بەدووربگرێـت. چارەسـەرکارەکە ئامۆژگـاری نەخۆشـەکە دەکـات کە پـاڵبکەوێ و بە بەردەوامـی چاودێری هەڵکشـان و داکشـانی هەستەکانی بکـات. کاتێـک نەخـۆش بێزار دەبێ و هەوڵـی ئەوە دەدات جارێکی تر دەست بە ئەنجامدانی

Scanned with CamScanner

شــتەکان بکــاتەوە، ئەمەش مانــای وایە ئامــادە دەبێــت بــۆ قۆنــاغی دووەمی چارەسەرەکە.

2 - چارەســەری ســووکی پیشــەیی (پێــنج بــۆ حەوت ڕۆژ). لەم قۆنـاغەدا، نەخـۆش بە بێدەنگی ئەرکە دووبارەکـان جێبەجـێ دەکـات. یەکێک لەم ئەرکانە هەڵگرتنی دەفتەری یادەوەرییە بۆ نووسینەوەی هەســت و هزرەکـانی. دوای هەفـتەیەک لە مـانەوە، نەخـۆش دەچێـتە دەرەوە. بەنــاو سروشــتدا پیاســە دەکــات و وەرزشــی هەناســەدان دەکـات. هەروەهـا هەنـدێک چـالاکیگەلی تـری سـادە و سـاکار دەکـات، وەک ئیش و کاری باخچە، وێنەکێشـان و چالاکی تـری هـونەری لەو جۆرە. بەدرێژایی ئەم قۆناغە، هێشتاش نەخۆش هەر ڕێگەی پێنادرێت قسە لەگەڵ کەس بکات جگە لە چارەسەرکارەکە نەبێت.

3 - چارەســەری پیشــەیی (پێــنج بــۆ حەوت ڕۆژ) لەم قۆنــاغەدا، نەخـۆش ئەو ئەرکـانە دەکـات کە پێویسـتیان بە جـووڵەی جەسـتەییە. دکتۆر مۆریتا حەزی دەکرد نەخۆشەکانی ببات بۆ قەدپاڵی چیاکان تا لەوێ دار بشـکێنن. سـەرباری چـالاکییە جەسـتەییەکان، نەخـۆش نقوم دەکرێــت لە کــار و چالاکییەکــانی تــردا، لەوانە وەکــو نووســین، وێنەکێشـان، یـان کـاری سـیرامیکدا. لەم قۆنـاغەدا، نەخـۆش دەتوانێت قسە لەگەڵ ئەوانی تر بکات، بەڵام تەنها لەبارەی ئیش و کارەکانییەوە.

4 - گەڕانەوە بــۆ ژیــانی کــۆمەڵایەتی و جیهــانی "ڕاســتەقینە". نەخۆش نەخۆشـخانە بەجێدەهێڵێت و دووبـارە بە ژیـانی کـۆمەڵایەتی ئاشــنادەکرێتەوە، بەڵام بە درێژایــی چارەســەرکردنەکە درێــژە بە تێڕامـانی قـووڵ و چارەسـەری پیشـەیی دەدات. بیـرۆکەکە ئەوەیە کە جـارێکی تـر نەخـۆش وەک کەسـێکی نـوێ و بە ئامـانجێکەوە بچێتەوە نـاو کۆمەڵگـا بەبـێ ئەوەی بە فشـارە کـۆمەڵایەتی و سـۆزدارییەکان کۆنترۆڵ بکرێت.

Scanned with CamScanner

تێڕامانی نایکان

مۆریتا مامۆستایەکی گەورەی ڕۆحانی و تێڕامانی نایکان بوو. زۆربەی چارەسەرەکانی لەڕێگەی زانست و زانیارییەکانی خۆی لەم قوتابخانەیەوە داهێناوە، ئەو چارەسەرانەش لە سێ پرسیاردا خۆیان دەبیننەوە کە دەبێت لە خۆمانیان بپرسین:

1 - من چیم لە کەسی x وەرگرتووە؟
2 - من چیم بە کەسی x بەخشیوە؟
3 - من بوومەتە هۆی چ کێشەیەک بۆ کەسیx؟

بەهۆی ئەم کاردانەوانەوە، چیتر کەسانی تر بە هۆکاری کێشەکانی خۆمان نازانین و هەستی بەرپرسیارێتیشمان زیاددەکات. هەروەکو مۆریتا وتی، "گەر هەست بە تووڕەیی دەکەیت و دەتەوێت شەڕبکەیت، پێش ئەوەی شەڕبکەیت بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بیری لێبکەرەوە. پاش سێ ڕۆژ، ئارەزووە شەڕانییەکەت خۆی بۆ خۆی تێدەپەڕێت و نامێنێت."

ئێستاش ئیکیگای

چارەسەری واتایی و چارەسەری مۆریتا هەردووکیان لە ئەزموونێکی کەسی و بێهاوتاوە سەرچاوەیان گرتووە، بەشێوەیەک تۆ دەتوانیت بەبێ چارەسەرکەر یان مامۆستای ڕۆحی و دەروونی بەدەستیانبهێنیت: ئەمەش لەڕێگەی دۆزینەوەی ئیکیگاکەی خۆتەوە. وزە بوونگەراییەکەی خۆت. هەرکاتێک دۆزیتەوە، ئیتر کەوتووەتە

سـەر بـوێریی و هەوڵـدانی خـۆت بـۆ ئەوەی لەسـەر ڕێگـا ڕاستەکە بمێنیتەوە و بەردەوام بیت.

لە بەشـەکانی داهـاتوودا، چاوێـک دەخشـێنین بەو کەرەسـتە سـەرەتاییانەی کە پێویستت دەبن بۆ ئەوەی لەسـەر ئەو ڕێگا ڕاستە بەردەوامبیت: دۆزینـەوە و هەسـتکردن بە "دۆخـی ئـاوێزانبوون" لەو کـارانەی کە هەڵبـژاردوون بـۆ ئەوەی ئەنجامیـان بـدەیت، خـواردن بە شـێوەیەکی هاوسـەنگ و ژیـرانە، ئەنجامـدانی ڕاهێنـانی وەرزشـی، هەروەها فێربوونی ئەوەی کە کۆڵنەدەیت لە کاتی پەیدابوونی سەختی و دژوارییەکاندا. بۆئەوەی ئەمە بکەیت، پێویستە قبوڵی ئەوە بکەیت کە جیهـان ـ هەروەکـو ئەو مرۆڤـانەی کە تێیـدا دەژیـن ـ ناکـامڵە و بێکەموکـورتی نیـیە، بەڵام هێشـتا پـڕە لە دەرفەت بـۆ گەشەسـەندن، دەستکەوت، و سەرکەوتن.

ئایا ئامادەیـت خـۆت فڕێبـدەیتە نـاو حەز و خولیاکـانتەوە وەک ئەوەی ئەو حەز و خولیایانەت گرنگترین شت بن لە جیهاندا؟

بەشی چوارەم:
دۆخی ئاوێزانبوون لە هەموو ئەو شتانەی ئەنجامیان دەدەیت بدۆزەرەوە

چۆن کار و کاتی بەتاڵ بگۆڕین بە ڕووبەرێک بۆ گەشەکردن

"ئێمە بریتین لەو شتانەی کە بە بەردەوامی ئەنجامیان دەدەین، کەواتە نایابی بریتی نییە لە کردارێک بەڵکو خوویەکە."

ئەریستۆ

گونجان لەگەڵ ئاوێزانبوون

بیهێنە پێش چاوت لە لێژاییەکدا خلیسکێنەی سەر بەفر دەکەیت. وردە بەفر وەکو لمی سپی لە ئەملاولاتەوە بەرزدەبنەوە. بارودۆخەکان نایابن.

سەرنجت بەتەواوەتی لەسەر خلیسکێنەکەیە. بەدیاریکراوی دەزانیت چ جووڵەیەک لە چ ساتێکدا بکەیت. *هیچ داهاتوویەک نییە، هیچ ڕابردوویەک نییە، تەنها ئێستا بوونی هەیە.* هەست بە بەفرەکە دەکەیت، هەست بە تەختەی خلیسکێنەکەت، بە جەستەت، بە ئاگاییت کە لە یەکەیەکدا بوونە بەیەک، دەکەیت. *بەتەواوەتی لەو ئەزموونەدا نقومبوویت، بیر لە هیچ شتێکی تر ناکەیتەوە و هیچیش ناتوانێت بیرت بە لایەکی تردا ببات.* ئیگۆ کەت نامێنێت و دەبیت بە بەشێک لەو شتەی لەوکاتەدا ئەنجامی دەدەیت.

ئەمە ئەو ئەزموونەیە کە ئەکتەری سینەمایی بەناوبانگ بروس لی لە فیلمی بەناوبانگ "ببە بە ئاو، هاوڕێ"دا باسی لێوە دەکات.

هەمووموـان هەستمان بە ونبوونی کات کردووە، کاتێک خەریکی کردنـی چـالاکییەک دەبـین کە چێـژی لێـوەردەگرین. دەسـتدەکەین بە دروسـتکردنی خـواردن و پـێش ئەوەی دەرکـی پێـبکەین، چەنـدین کـاتژمێر تێپەڕیـوە. دوانیـوەڕۆیەک بە خوێنـدنەوەی کتێبێـک بەسەردەبەین و جیهانمان بیردەچێتەوە تا ئەو کاتەی دەبینین خۆرئاوا بـووە و نـانی ئێوارەشـمان نەخـواردووە. دەچـین بـۆ یـاری سـەر شـەپۆلەکان و بەوە نـازانین چەنـد کاتژمێرمـان لەسـەر ئـاوەکە بەسـەربردووە تـاوەکو ڕۆژی دواتـر؛ ئەو کـاتەی ماسـولکەکانمان هەموویان دەئێشێن.

پێچەوانەکەشـی دەکرێـت ڕووبـدات، کاتێـک دەبێـت کارێـک بەئەنجامبگەیەنین کە حەزمان پێی نییە، هەر خولەکێک وەکو تەمەنێک وایە و نـاتوانین لە سـەیرکردنی کاتژمێرەکانمـان بوەسـتین. هەروەکو ئەو وتەیەی گەورە زانا ئەنیشتاین کە دەڵێت، "بۆ ماوەی یەک خولەک دەسـتت بـخەرە سـەر ئـاگردانێکی گەرم، وا هەسـت دەکەیـت کـاتژمێرێکە. بـۆ مـاوەی یەک کـاتژمێر لەگەڵ کیژۆڵەیەکـی جـوان دانیشە، وا هەست دەکەیت خولەکێکە. ئەمەیە بیردۆزی ڕێژەیی."

شتە سـەیرەکە ئەوەیە کە کەسـێکی تـر لەوانەیە بەڕاسـتی چێـژ لە هەمـان ئەو کـارە وەربگرێـت، کە ئـێمە دەمانەوێـت هەرچـی زووتـرە تەواو بێت.

ئەوە چیـیە وامـان لێـدەکات هێنـدە چێـژ لە ئەنجامـدانی شـتێک وەربگـرین بە شـێوەیەک هەمـوو ئەو ناڕەحەتیـانەی دەشـێت لە کـاتی ئەنجامدانی کـارەکەدا بۆمـان دروست دەبـن لەبیری بکەین؟ چ کاتێک لەوپەڕی دڵخۆشیداین؟ ئەم پرسیارانە دەکرێت یارمەتیدەرمان بن بۆ دۆزینەوەی ئیکیگایەکەی خۆمان.

Scanned with CamScanner

ئەم پرسیارانەش بەشێکی گرنگی توێژینەوەکەی دەروونناس (میهالی چیکسنتمیهالین لەبارەی نقومبوونی تەواوەتیمان لەناو ئەو کارەی دەیکەین. چیکسنتمیهالی ئەم بارەی بە "ئاوێزانبوون" وەسفکرد، هەروەها بە چێژ و خۆشی، شادی، داهێنان، و پرۆسەی ئەو ساتەی بەتەواوەتی لەناو ژیاندا نقومبووین، گوزارشتی لێکرد.

هیچ جۆرە جادوویەک نییە بۆ دۆزینەوەی دڵخۆشی، بۆ ژیانکردن بەپێی ئیکیگایەکەی خۆت، بەڵام پێکهاتەیەکی گرنگ توانای گەیشتنە بەم باری "ئاوێزانبوون" و، لەڕێی ئەم بارەشەوە دەگەیت بە باشترین ئەزموون.

بۆ ئەوەی ئەم ئەزموونەش بەدەستبهێنین؛ پێویستە سەرنج بخەینە سەر زیادکردنی ئەو کاتەی لەو چالاکییانەدا بەسەری دەبەین کە دەمانخەنە ناو باری ئاوێزانبوونەوە، لەجیاتی ئەوەی ڕێگە بە خۆمان بدەین لەناو ئەو کارانەدا گیربخۆین کە چێژی یەکسەری و کاتیمان پێدەبەخشن ـ وەکو خواردنی زۆر، بەدبەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و کحول، خواردنی لەڕادەبەدەری شوکلاتە لە بەردەم ڕوونمای (شاشەی) تەلەڤیزیۆن.

هەروەکو چیکسنتمیهالی لە کتێبەکەیدا بە ناوی "ئاوێزانبوون: سایکۆلۆجیای ئەزمونی گونجاو" جەختی لەسەر دەکاتەوە، "*ئاوێزانبوون ئەو بارەیە کە مرۆڤ کەوتۆتە ناو چالاکییەکەوە کە لەو کاتەدا هیچ شتێکی تر گرنگ نییە، ئەو ئەزموونە خۆی هێندە چێژبەخشە کە مرۆڤ گەر بە نرخێکی زۆریش بووە هەر ئەنجامی دەدات.*"

تەنها پیشەگەرە داهێنەرەکان نین کە پێویستیان بە بڕێکی زۆر لە تەرکیزکـــردن هەیە کە ئـــاوێزانبوون زیـــاد دەکـــات. زۆربەی وەرزشـــکارەکان، یاریزانـــانی شـــەترەنج، هەروەهـــا ئەنـــدازیارانیش زۆربەی کاتەکانیـان لەو چالاکییـانەدا بەسـەردەبەن کە بەم دۆخەیـان دەگەیەنێت.

بەپێی توێژینەوەی چیکسنتمیهالی، یاریزانێکی شـەترەنج هەمـان ئەو هەســـتەی هەیە کە بیرکارێـــک هەیەتـــی لە کـــاتی شـــیکارکردنی هاوکێشـەیەکدا، یـاخود پزیشـکێکی نەشـتەرگەری لە کـاتی ئەنجامـدانی نەشـــتەرگەرییەکدا. پرۆفیســـۆرێکی دەروونناســـی، چیکســـنتمیهالی لە داتـاو زانیـاری خەڵکـی لە سەرانسـەری جیهانـدا کۆڵیـوەتەوە و بـۆی دەرکەوتـووە کە ئـاوێزانبوون و نقومبـوون لە قـووڵایی ئەنجامـدانی کارێکـدا هەمـان شـتە لە نێـوان تاکەکانـدا لە هەمـوو تەمەن و هەمـوو کولتوورێکـدا؛ لە نیویـۆرک و ئۆکینـاوا، هەمووـمـان بە هەمانشـێوە دەگەین بە بارێکی ئاوێزانبوون.

بەڵام چی بەسەر هۆشماندا دێت کاتێك لەو بارەداین؟

کاتێـک لە بـاری ئاویزانبوونـداین، سـەرنجمان لەســەر کـارێکی بەرجەستەیە بەبێ بوونی هیچ شتێک کە بیرمان بۆ شوێنێکی تر ببات. هزرمـان ڕێکخـراوە. پێچەوانەکەشـی ڕوودەدات کاتێـک هەوڵـدەدەین شتێک ئەنجام بدەین، بەڵام بیرمان لای شتانێکی ترە.

گەر هەسـت دەکەیـت زۆربەی جـار کاتێـک خەریکـی کارکردنیـت لەســەر شـتێکی گرنـگ، بەڵام وردەوردە سـەرنج و ئاگاییـت لەسـەری نامێنێـت، چەنـد سـتراتیژییەک هەن دەتوانیـت بەکاریـان بهێنیـت بـۆ زیادکردنی چانسی چوونە باری ئاوێزانبوونەوە.

Scanned with CamScanner

حەوت مەرج بۆ چوونە باری ئاوێزانبوون

بەپێی بۆچوونی ئۆون شەفە توێژەر لە زانکۆی دیپۆل، لە شیکاگۆ، بنچینەکانی بەدەستهێنانی باری ئاوێزانبوون لە کاتی ئەنجامدانی کارێکدا بریتیین لە:

زانینی ئەوەی چی ئەنجامبدەیت.

1- زانینی ئەوەی چۆن ئەو شتە ئەنجامبدەیت.
2- زانینی ئەوەی چەنێک بە باشی ئەنجامی دەدەیت.
3- زانینی ئەوەی بۆ کوێ دەڕۆین.
4- درککردن بە ڕووبەڕووبوونەوە گرنگەکان.
5- درککردن بە کارامەییە گرنگەکان.
6- دوورکەوتنەوە لەو شتانەی بیرمان بۆ لایەکی تر دەبەن.

ستراتیژی یەکەم:
ئەرکێکی قورس دەستنیشان بکە (بەڵام زۆر قورسیش نا!)

نموونەکەی توێژەر شەفە هانمان دەدات بیر لەو کارانە بکەینەوە کە چانسێکمان هەیە بۆ تەواوکردن و بەئەنجامگەیاندنیان، بەڵام کەمێک لە دەرەوەی ناوچەی ئاسوودەییمانن. واتا ماندووبوونی دەوێت.

هەموو ئەرکێک، وەرزشێک، یان کارێک کۆمەڵێک یاسا و ڕێسای خۆیان هەیە، ئێمەش پێویستمان بە کۆمەڵێک کارامەیی هەیە بۆئەوەی پەیڕەوی ئەو یاسا و ڕێسایانە بکەین. گەر ئەو یاسا و

Scanned with CamScanner

ڕێسایانە لەچاو کارامەییەکانمان سادە و ئاسان بن، بە ئەگەری زۆرەوە هەست بە بێزاربوون دەکەین. ئەو چالاکییانەی کە زۆر ئاسانن لە ئەنجامدا دەبنە هۆی کەمتەرخەمی.

لە لایەکی ترەوە، گەر کارێکی زۆر قورس بکەین، ئەو کارامەییانەمان نابێت بۆ تەواوکردنی کارەکە و بە ئەگەری زۆرەوە دەستیلێهەڵدەگرین و هەست بە دڵەڕاوکێ و پەستی دەکەین.

باشترین شت دۆزینەوەی ڕێڕەوێکە لە نێوانیاندا، شتێک کە لەگەڵ تواناکانماندا یەکبگرێتەوە، بەڵام کەمێکیش گران بێت، بەو شێوەیە وەکو ڕووبەڕووبوونەوەیەک دەیبینین. ئەمە ڕێک ئەوەیە کە نووسەر و ڕۆژنامەنووسی بەناوبانگی ئەمریکی ئێرنست هێمینگوای مەبەستی بوو کاتێک وتی، "هەندێکجار لەوەی دەتوانم باشتر دەنووسم."

ئێمە دەمانەوێت تا کۆتایی لە ڕووبەڕووبوونەوەدا بین لەبەرئەوەی ئەو هەستەمان پێخۆشە کە زۆر لە خۆمان بکەین. فەیلەسوف ماتماتیکزانی ئینگلیز بێرتراند ڕەسڵ بیرۆکەیەکی هاوشێوەی دەربڕی کاتێک وتی، "بۆئەوەی بتوانیت بۆ ماوەیەکی زۆر سەرنجت لەسەر کارێک هەبێت پێویستە کارەکە کارێکی قورس بێت."

گەر تۆ گرافیک دیزاینەریت، بۆ پرۆژەی داهاتووت خۆت فێری پرۆگرامێکی کۆمپیوتەری تر بکە. گەر بەرنامەسازی کۆمپیوتەریت، زمانێکی تری پرۆگرامسازی بەکاربهێنە. گەر سەماکەریت، هەوڵبدە جاری داهاتوو فێری ئەو جووڵەیە بوویبێتیت کە چەندین ساڵە فێربوونی بەلاتەوە ئەستەم بووە.

Scanned with CamScanner

شتێکی بچووک زیادبکە، شتێک کە دەتباتە دەرەوەی ناوچەی ئاسوودەییت. تەنانەت ئەنجامدانی شتێکی سادەی وەکو خوێندنەوە بە واتای ئەوە دێت کە پەیڕەوی چەند یاسایەکی دیاریکراو دەکەیت و کۆمەڵێک توانا و زانینت هەیە. گەر دەستبکەین بە خوێندنەوەی کتێبێک لەسەر میکانیکی کوانتەم کە خۆی بۆ پسپۆڕانی بواری فیزیایە، بەڵام ئێمە خۆمان پسپۆڕی فیزیا نەبین، ڕەنگە دوای چەند خولەکێک دەستیلێهەڵگرین. لەلایەکی دیکەوە، گەر خۆمان پێشتر هەموو ئەو شتانە بزانین کە کتێبێک باسی دەکات، ئەوا یەکسەر بێزاردەبین. بەڵام گەر کتێبێک لەگەڵ زانین و تواناکانماندا بگونجێت و زانیاری تازەشمان پێببەخشێت، لە خوێندنەوەیدا نقومدەبین و هەست بە ڕۆیشتنی کات ناکەین. ئەم چێژ و خۆشییە بەڵگەی ئەوەن کە ئاشنای ئیکیگایەکەمان بووین.

زیاد لە توانای خۆمان	ڕووبەڕووبوونەوە	ئاسان
بێزاری	دۆخی ئاوێزانبوون و نقومبوون تێیدا	نیگەرانی

ستراتیژی دووەم:
هەبوونی ئامانجێکی ئاشکرا و دیاریکراوت هەبێت

یارییە ئەلیکترۆنییەکان ئەگەر لەسنوورێکی دیاریکراودا بەکاربهێنرێت و ئەو یارییانەی کە لەسەر پارچە تەختەیەک ئەنجام دەدرێت وەک شەترەنج و وەرزش، هەر یەکێک لەمانە میتۆدی زۆر گونجاون بۆ فەراهەم کردنی باری ئاوێزانبوون، لەبەر بوونی ئامانجی

زۆر ڕوون و ئاشکرا و لەبەرچاو تیایانـدا. بەشـداری پێشبڕکێ بکە، یـاخود لەژێـر بنەمـای بە ڕاشـکاوانە پەیڕەوکردنـی یاسـا زانراوەکـان ژمارە پێوانەییەکانی تایبەت بەخۆت بشکێنە.

بەداخەوە، لەزۆرێـک لە بارودۆخەکانـدا، ئەم ئامانجـانە ئاشـکرا و لەبەرچـاو نـابن. بەپێی تـوێژینەوەیەکی گرووپی ڕاوێژکارانی بۆستن، کاتێـک پرسـیاریان لە کارمەنـدەکان کـرد دەربـارەی بەڕێوەبەرەکـان، سکاڵای یەکەمی کارمەندەکان لە ڕێکخراوە فرە نەتەوەییەکان، بریتی بـوو لە (ڕانەگەیانـدنی ئەرکـی تیمەکـان بەڕوونـی)، لە ئەنجامـدا کارمەندەکان درک بە ئامانجی خۆیان ناکەن.

ئەوەی زۆرجـار ڕودەدات بەتـایبەت لەکۆمپانیـا گەورەکانـدا بـریتیە لەوەی کە بەڕێوەبەرەکـان ڕۆدەچـن لەنـاو بیرکـردنەوەی زۆر لە پلانەکان و دروستکردنی ستراتیژ بۆ پەردەپۆشکردنی ئەو ڕاستییەی کە هـیچ ئامـانجێکی ئاشـکرایان نیـیە، ئەمەش وەک ڕۆشـتن بەرەو دەریـایەک وایە لەهەمـبەر پێبـوونی نەخشەیەکیشـدا، بەڵام نازانیـت بەرەو کوێ سەردەکێشیت.

زۆر باشترە قیبلەنمایەکمان پێ بێت وەک لەهەبوونی نەخشـەیەک، چـونکە قیبلەنمـا ئامـاژە بە ئامـانجە ئاشـکراکان دەدات. بەڕێـوەبەری تـاقیگەی میـدیای م. ئـای. تـی. هانمـان دەدات بـۆ بەکارهێنـانی بنەمـای "قیبلەنما لەبری نەخشە" وەک ئامرازێک بـۆ ڕێنوێنیکردنمـان لە دونیـای نادڵنیـایی و گومانـدا. لە کتێبی قامچیلێدان: چۆن لە داهـاتووی خێرای خۆمـان ڕزگارمـان بێـت"دا هەریەکە لە دانەران جـۆی ئیتـۆ و جێـف هـاوی دەنووسـن (لە جیهـانێکی چـاوەڕواننەکراوی خێـرا ڕۆشـتوودا، نەخشـەیەکی ورد، بە تێچـوویەکی زۆر لەوانەیە بە قـووڵایی دارستان

بتگەیەنێـت، بەڵام قیبلەنمـایەکی بـاش هەمیشـە دەتگەیەنێـت بە ئەو شـوێنەی کە مەبەسـتتە، ئەمە مانـای ئەوە ناگەیەنێـت دەسـت بە گەشتێک بکەیت بەبێ بوونی هیچ بیرۆکەیەک لەسـەر ئەوەی بەرەو کوێ سەردەکێشێت، بەڵکو مانای ئەوەمان پێدەبەخشێت کە لەمیانەی ڕێگاکەمان بەرەو ئامانج لەوە تێبگەین کە لەوانەیە ڕێگاکەمان ڕاست و ڕێک نەبێت، تـۆ زووتـر و بەشـێوەیەکی کارامەییـانەتر دەتوانیـت ئامانجەکەت بپێکیت لەبری ڕۆشتن بە هێواشی بە پێی پلانێکی پێشتر بۆ دانراو.

لە بازرگانیـدا، پیشـەی داهێـنەرانە و پەروەردەکـردن لێکچـوون، ئەوەی جـێگەی بـایەخ و گرنگیپێـدان بێـت بـریتییە لەوەی کە کاردانەوەمان هەبێت بۆ ئەو ئامانجانەی دەمانەوێت بەدەستیانبهێنین، پـێش دەسـتپێکردنی هەر کارێـک، هەر کۆششـکردنێک یـاخود دروستکردنی هەر شتێک. دەبێت پرسیار لە خۆمان بکەین دەربارەی:

— ئامانجم بۆ کۆبوونەوەی ئەمڕۆ لە شوێنی کار چییە؟

— ئەمڕۆ بەنیازم چەند وشە بنووسـم بۆ توێژینەوەکەی مـانگی داهاتوو؟

— ئەرکی تیمەکەم چییە؟

— سبەی تـا چەنـد دەتـوانم ئـامێری میترۆنـۆم (ئـامرازێکە کە مۆسـیقارەکان بەکاریـدەهێنن بـۆ پێـوانەکردن و کـاتدیـاریکردنی لەرلەری دەنگ و توندی دەنگی ئاواز) ڕێکبخەم؛ بۆ ژەنینی ئاوازێک بەخێرایی لە کۆتایی هەفتەدا؟

هەبوونی ئامانجێکی بەرچاو بۆ فەراهەمکردنی ئاوێزانبوون بـایەخ و گرنگـی خـۆی هەیە، بەڵام دەبێـت بـزانین کە چـۆن لە میـانەی

Scanned with CamScanner

کارکردنـدا پشـتگوێی بخەیـن، کە گەشـتەکە دەسـتپێکرد پێویسـتە ئامانجەکە لە مێشکماندا بمێنێتەوە بەبێ زۆر بیرکردنەوە لێی.

کاتێک یاریزانێکی ئۆلۆمپیاد پێشبڕکێی بەدەستهێنانی مەدالیایەکی زێـڕین دەکـات، ناتوانێـت بوەسـتێت لە بیرکـردنەوە لە ئەوەی کە مەدالیـاکە چەنـد جـوانە. پێویسـت دەکـات ئەوان لەو سـاتەدا بـژین، پێویست دەکات ئاوێزان ببن. ئەگەر بۆ ساتێک سەرنج لەدەست بدەن، بیـر بـکەنەوە لە ئەوەی چەنـد شـانازیی دەبێـت بۆیـان کە مەدالیـاکە پیشـانی باوانیـان بـدەن، پاشـان بە دڵنیـاییەوە هەڵەیەک دەکەن لە کاتێکی هەستیاردا و ناتوانن پێشبڕکێکە ببەنەوە.

یەکێکـی تـر لە نمـوونە باوەکـان بـریتییە لە لەمپەرەکـانی بەردەم نووسـەرێک. خەیـاڵ بـکە نووسـەرێک دەبێت لە میـانەی سـێ مانگدا ڕۆمانێـک بنووسـێت، ئامـانجەکە ئاشـکرایە. کێشـەکە ئەوەیە کە نووسـەرەکە ناتوانێت لە بیرکردنەوە بوەستێت؛ لەو کاتە دیاریکراوە. هەموو ڕۆژێک هەڵدەستێت لە خەو بیر دەکاتەوە کە ئەو دەبێت ئەو ڕۆمـانە تەواو بکـات. ڕۆژانە خـۆی بە خوێنـدنەوەی ڕۆژنـامە و پاککردنەوەی ماڵەکەی خەریک دەکات، هەمـوو ئێوارەیەک هەست بە نائومێدی دەکـات و بەڵـێن بە خـۆی دەدات کە ڕۆژی دواتـر دەسـت بەکار دەبێت.

ڕۆژەکـان، هەفتەکـان، مانگەکـان تێـدەپەڕن و هێشـتا نووسـەرەکە هـیچ وشـەیەکی نەخوتـۆتە سـەر لاپەڕە، لە کاتێکدا هەمـوو ئەوەی کە پێویست بوو بیکات بریتی بوو لە ئەوەی کە دانیشتبا و یەکەم وشـەی نووسـیبا پاشـان دووەم وشـە و سـێیەم وشـە و تـا دواتـر... بـۆ

Scanned with CamScanner

فەراهەمکردنی ئاوێزانبوون لە پرۆژەکەدا؛ دەبێت ئیکیگای دەربېڕێت. واتا ئامانج و هۆکار و بوونی خۆی دەربېڕێت.

هەر کە دەستمانکرد بە جێبەجێکردن و پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوە سەرەتاییە بچووکانە، دوودڵی و پەرێشانی و نیگەرانییەکانمان دەڕەوێنەوە و ئاوێزانبوون بەدەستدەهێنین لەو چالاکی و کار و کردەوانەی کە ئەنجامیان دەدەین. هەر وەک ئەلبرێت ئەنیشتاین دەڵێت "پیاوی کامەران زۆر ڕەزامەندە لە ئێستای بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بەباشی بژێت."

ئارەزوو و خولیا بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێک لە میانەی پشتگوێخستنی پرۆژەکە.	ئامانجی باش پێناسەکراو و ڕوون لەگەڵ بوونی سەرنجی ورد لە کاتی ئەنجامدانیدا	ئامانجی لێڵ و نادیار
هۆگربوون بە شتێکی لاوەکییەوە لەبری دەست بەکاربوون لە پرۆژە سەرەکییەکەدا	ئاوێزان	ئاڵۆزی؛ کات و وزە بەفیڕۆ دەدرێت لەسەر ئەرکە بێ بایەخەکان.
لەمپەرە هۆشییەکان (ئەقڵییەکان).	ئاوێزان	لەمپەرە هۆشییەکان (ئەقڵییەکان)

Scanned with CamScanner

ستراتیژی سێیەم:
سەرنج خستنە سەر یەك ئەرك

یەکێـک لە گەورەتـرین کۆسـپەکان لە ڕۆژگـاری ئەمڕۆمانـدا ڕووبەڕوومـان دەبێـتەوە، بـریتییە لە پێشـکەوتوویی تەکنەلۆژیـا و جەنجـاڵی سـەردەم. ئـێمە گـوێ لە ڤیـدیۆیەک دەگـرین لە یوتیـوب لەمیانەی نووسینی ئیمەیڵێکدا، لەناکاو نامەیەکمان بۆ دێت و ئێمەش وەڵامـی دەدەیـنەوە، پاشـان تەلەفۆنەکەمـان لەنـاو گیرفانمانـدا دەلەرێـتەوە، هەر کە وەڵامـی نـامەکە دەدەیـنەوە، ئەوا بە خێرایـی دەگەڕێینەوە سـەر کۆمپیوتەرەکە بۆ چـوونە سـەر فەیسبووک. زۆر بەزوویی نیو کاتژمێر تێدەپەڕێت و ئێمەش لەبیرمـان چووەتەوە کە ئیمەیڵەکەی دەماننووسی دەبوو دەربارەی چی بێت.

ئەمە هەندێک جار ڕوودەدات، دەمێک کە تەماشای فیلمێک دەکەین لە کـاتی نـانخواردنی ئێـواران و دەرک بە تـام خۆشـی سـەلەمونەکە نـاکەین هەتـا کۆتـا پـاروو. زۆر کـات بەشـێوەیەک بیـر دەکەینەوە کە پێکەوەکردنـی کارەکانمـان کاتمـان بـۆ دەگەڕێنێـتەوە، بەڵام بەڵـگە زانسـتییەکان ئەوە نشـاندەدەن کە (کـاردانەوەی پـێچەوانەی) هەیە، تەنانەت ئەو کەسانەش کە بانگەشـەی ئەوە دەکەن کە دەتـوانن چەند کارێک پێکەوە ڕابپەڕێنن زۆر بەرهەمدار نین، لە ڕاسـتیدا، یەکێکن لە کەسە کەم بەرهەمهێنەکان.

مێشـکمان دەتوانێـت چەنـدین ملیـۆن یەکەی زانیـاری وەربگرێت، بەڵام لە ڕاسـتیدا دەتوانێـت شـیکردنەوە و لێکـدانەوەی چەنـد پۆلێک زانیـاری لە چرکەیەکدا بکـات. کاتێـک ئـێمە دەڵـێین کە دەتـوانین چەند کارێـک پێکەوە بە ئەنجام بگەیەنین، بەداخەوە، لە ڕاسـتیدا بـریتییە لە

Scanned with CamScanner

ئـالوگۆڕکردن لەنێـوان ئەو کـارانەی کە چەنـدبارە و بەخێرایـی ڕایـدەپەڕێنین، ئـێمە کۆمپیـوتەر نـین کە بەیەک جـار چەنـد کارێـک ڕابپەڕێنین. ئێمە وزەکەمـان بەکاردەهێنین لە چەند کۆمەڵە ئەرکێک لەبری بە ئەنجام گەیاندنی یەک ئەرک بە باشترین شێوە.

سەرنج خستنە سـەر یەک ئەرک لە یەککاتدا لەوانەیە پڕ بەهاترین هۆکاربێت بـۆ بەدەسـتهێنانی ئـاوێزانبوون لەو کـارەی کە ئەنجـامی دەدەین.

بەگـوێرەی بۆچـوون و توێژینەوەکـانی دەروونناسـی گەورە چیکسنتمیهالی، پێویست دەکات بۆ تیشکۆ خستنە سەر ئەرکێک ئەم خاڵانە جێبەجێ بکەین:

- ✓ دووربین لە جەنجاڵی و ئاڵۆزی دەوروبەرمان.
- ✓ دەسـتگرتنی تەواوەتـی بەسـەر ئەو ئەرکـانەی لە هەر خولەکێکدا ڕایان دەپەڕێنین.

تەکنەلۆجیا گرنگە ئەگەر بە تەواوەتی دەستمان بەسەردا گرتبێت، بەڵام گرنـگ نابێـت ئەگەر ئەو دەسـتی بەسـەر ئـێمەدا گرتبێت. بـۆ نمـوونە، ئەگەر پێویسـت بکـات کە بـابەتێکی تـوێژینەوە بنووسـیت. لەوانەیە دابنیشـیت و لە کۆمپیوتەرەکەتـدا گووگـڵ بەکاربهێنیـت بـۆ گەڕان بەدوای ئەو بابەتـانەی کە پێویسـتتە. ئەگەر تـۆ زاڵ نەبیـت بەسـەریدا، ئەوا لەوانەیە لە کۆتاییـدا لەبـری نووسـینی بـابەتی توێژینەوەکە لە سـایتێکەوە بچیت بۆ سـایتێکی تـر. لەم بارودۆخەدا، ئینتەرنێت و گووگڵ زاڵ بـوون بەسـەرتدا، و لەدۆخـی بەدەسـتهێنانی ئاوێزانبووندا ڕاتدەکێشنە دەرەوە.

بەشـێوەی زانسـتییانە سـەلمێنراوە ئەگەر بە بەردەوامـی داوا لە مێشـکمان بکەیـن بـۆ ئـاڵوگۆڕکردن لە نێـوان ئەرکەکـان دووبـارە و دووبـارە، ئەوا ئـێمە کـات بەفیـڕۆ دەدەیـن و هەڵەی زیـاتر ئەنجـام دەدەیــن و بڕێکـی کەمتـر لەو ئەرکانەمــان بیــر دەکەوێـتەوە کە ئەنجاممان داون.

زۆر تـوێژینەوە لە زانکـۆی سـتانفۆرد لەلایەن زانـا کلیفـۆرد ئیڤار ناسس ئەنجام دراوە کە باس لەم نەوەیە دەکات کە ئازار دەچێژن بە دەست دیاردەی ئەنجامگەیاندنی چەند ئەرکێک پێکەوە. لێکۆڵینەوەی لە هەڵسـوکەوتی چەنـدین هەزار خوێنـدکار کـردووە و دابەشـیکردون بەسەر سێ گرووپ دا لەسەر بنچینەی ئەو ئەرکانەی کە ئارەزوویان لێ بووە بەیەک جار ئەنجامی بدەن، هەروەهـا ئەو خوێندکارانەی کە هۆگر بوون بە کردنی چەند ئەرکێک پێکەوە، ئاسـایی ئەو کارانەی کە لە چوار ئەرک زیاتر بوو یەک بەدوای یەک پەیڕەویـان دەکردن. بۆ نموونە، نووسینی تێبینی لەمیانەی خوێندنەوەی کتێبێک، یـان گـوێگرتن لە نـامەیەکی دەنگی لە کـاتی وەڵامـدانەوەی نامەکـانی تـر لە تەلەفۆنی زیرەکـــدا و هەنـــدێک جـــاریش چـــاودێریکردنی پەڕەی ســـەرەکی تویتەرەکانیان.

هەر گرووپێکـی خوێنـدکاران وێنەی ڕوونمایەکیـان (شاشـەیەکیان) نیشـان درا کە کۆمەڵێـک تیـری سـوور و شـینی تێـدابوو. ئامـانجی ڕاهێنانەکە بریتی بوو لە ژماردنی تیرە سوورەکان.

لەسـەرەتادا بەبـێ کێشـە زۆرێـک لە خوێنـدکارەکان ڕاسـتەوخۆ وەڵامـی ڕاسـتیان دایەوە، بەڵام کە ژمـارەی تیـرە شـینەکان زۆر بـوو

(ژمارەی تیرە سوورەکان وەک خۆی مایەوە، تەنها شوێنەکانیان دەستکاری کرابوو)، هەر چۆنێک بێت، ئەو خوێندکارانەی کە هۆگربوون بە ئەنجامگەیاندنی چەند ئەرکێک کێشەیەکی سەرەکیان هەبوو لە ژماردنی تیرە سوورەکان لە کاتی پێدراودا، یاخود کێشەیان هەبوو لە خێرا ژماردندا بە بەراورد بەو خوێندکارانەی هۆگر نەبوون بە پەیڕەوکردنی چەند ئەرکێک لە یەککاتدا، یەکێک لە هۆکارەکان بریتیبوو لە ئەوەی کە تیرە شینەکان سەری لێ دەشێواندن، مێشکیان بەشێوەیەک ڕاهاتبوو گرنگی بە هەموو هاندەرێک بدات، بەبێ گوێدانە گرنگیەکەی، لەکاتێکدا کە مێشکی خوێندکارەکانی تر ڕاهێنرابوو لەسەر پەیڕەوکردنی یەک ئەرک، کە لەم بارەدا بریتیە لە ژماردنی تیرە سوورەکان و پشتگوێخستنی تیرە شینەکان.

توێژینەوەکانی تر دەریانخستووە کە کارکردن لەسەر کۆمەڵێک ئەرک بە یەکجار توانای بەرهەمهێنانمان کەم دەکاتەوە بەڕێژەی ٦٠٪ و ئاستی زیرەکی (IQ) بەڕێژەی ١٠٪ خاڵ دادەبەزێنێت.

توێژینەوەیەک کە لە لایەن ئەنجومەنی سویدی بۆ کاری کۆمەڵایەتی ئەنجامدراوە، تێیدا گرووپێکیان بە نموونە وەرگرتووە، کە پێکهاتوون لە زیاتر لە هەزار گەنج کە تەمەنیان لەنێوان بیست بۆ بیست و چوار ساڵدا بووە، ئەوەی دەرخستووە کە هۆگری تەلەفۆنی زیرەک بوون. بۆیان دەرکەوتووە ئەو گەنجانە ڕێژەی خەوتنیان دابەزیوە و هەستیان کردووە لە خوێندنگەکەیاندا پەیوەندییەکی کەمتریان لەگەڵ دەوروبەریاندا هەیە و نیشانەی زیاتری خەمۆکییان تێدا دەرکەوتووە.

ئەنجامدانی زیاتر لە ئەرکێک لەیەککاتدا	تیشکخستنە سەر یەک ئەرک
وا دەکات بەدەستهێنانی ئاویزانبوون ئەستەم بێت.	وا دەکات بەدەستهێنانی ئاوێزانبوون زیاتر گونجاو بێت.
کەمکردنەوەی بەرهەمداری(لە کاتێکدا بەو شێوەیەش دەرناکەوێت).	زیادبوونی بەرهەمداری.
بیرکەوتنەوەی ئەرکەکان قورستر دەبێت.	زیادکردنی هێزی دەستبەسەرداگرتنمان.
هەڵەی زیاتر ئەنجام دەدەین.	وامان لێ دەکات کە کەمتر هەڵە ئەنجام بدەین.
وادەکات فشارمان هەبێت دەربارەی ئەو هەستانەی کە ئێمە ناتوانین دەست بەسەر ئەرکەکەدا بگرین و ئەرکەکە بەسەرماندا زاڵ دەبێت.	یارمەتیمان دەدات کە هەست بە ئارامی بکەین و زاڵبین بەسەر ئەو ئەرکانەی کە لەژێر دەستماندان.
وا دەکات ئازاری دەووروبەرمان بدەین لە ڕێگای هۆگربوونمان بە هاندەرەکان (هەمیشە تەماشاکردنی تەلەفۆنەکانمان، هەمیشە لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بین....تاد)	وامان لێدەکات هەستیاربین لە پێدانی گرنگی تەواو بە کەسەکانی دەووروبەرمان.
داهێنان کەم دەکاتەوە.	زۆرکردنی داهێنان.

Scanned with CamScanner

دەتوانین چی بکەین بۆ پشتگوێخستنی بوون بە قوربانی دەستی دەردێک کە بە "پەتای ڕێگریکردن لە ئاوێزانبوون لە کارەکانماندا" ناوزەند دەکرێت. چۆن دەتوانین ڕاهێنان بە مێشکمان بکەین بۆ تیشک خستنە سەر یەک ئەرک. لێرەدا هەندێک بیرۆکە هەن بۆ دەستکەوتنی کاتی بەتاڵ، بەبێ ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی گۆڕینی باری سەرنجی کەسەکان و زۆرکردنی دەرفەتەکانمان بۆ گەیشتن بە ئاوێزانبوون و پاشان بتوانین لە پەیوەندی دابین لەگەڵ ئیکیگای تایبەت بە خۆمان. ئەمەش بیرۆکەکانن:

✓ یەک کاتژمێر پێش نووستن و یەک کاتژمێر پاش لە خەو هەڵسان تەماشای هیچ جۆرە ڕوونمایەک (شاشەیەک) مەکە.

✓ تەلەفۆنەکەت بکوژێنەرەوە، پێش ئەوەی ئاوێزانی ئەو ئەرکە بیت کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت، چونکە هیچ شتێک گرنگتر نییە لەو ئەرکەی کە هەڵتبژاردووە لەو کاتەدا بیکەیت. ئەگەر ئەمەت لەلا زۆر بوو، دەتوانیت فەرمانی (بێزارم مەکە) بەکاربهێنیت، بۆیە تەنها کەسە نزیکەکانت دەتوانن پەیوەندیت پێوە بکەن لە باری لەناکاودا.

✓ ڕۆژێکی هەفتە دیاری بکە، بۆ نموونە، شەممە یان یەک شەممە، بیکە بە ڕۆژی (خۆگرتنەوە لە تەکنەلۆجیا) واتای خۆ بەدوورخستن لە تەکنەلۆژیا بۆماوەی ڕۆژێک بێجگە لەو کتێبانە نەبێت کە بە ئەلیکترۆنی دەخوێندرێنەوە (بەبێ بەکارهێنانی ئینتەرنێت) یان تەماشاکردنی ڤیدیۆیەک.

✓ بڕۆ بۆ قاوەخانەیەک کە ئینتەرنێتیان نەبێت.

✓ لە ڕۆژێکدا، یەک یاخود دوو جار وەڵامی ئیمەیڵەکانت بدەرەوە، ئەو یەک دوو جارەت لەبیر بێت و پێوەی پابەندبە.

✓ تەکنیکی پۆمـۆدۆرۆ بەکـاربهێنە [تەکنیکـێکە سـەبارەت بە میتۆدەکانی بەڕێوەبردنی کات]، کاتی خۆت لە چێشتخانەدا بەسـەرببە. هەرچەنـد کە ئەم تەکنیکە بەکاردەهێنیت، هەوڵبـدە تەنها کـار لەسـەر یەک ئەرک بکەیـت. تەکنیکـی پۆمـۆدۆرۆ داوا دەکـات کە لە هەر سورێکدا، ٢٥ خوولەک کارکردن و ٥ خوولەک حەوانەوە بێت، بەڵام تـۆ دەتوانیـت کە ٥٠ خـوولەک لە کـارکردن و ١٠ خـوولەک لە حەوانەوەدا بیت. تۆ دەتوانیت باشترین هەنگاو بۆخۆت دیاری بکەیت. ئەوەی کە گرنگبێت بریتییە لە ئەوەی تۆ زاڵ بیت لە تەواوکردنی هەر سورێکدا.

✓ بە نەریتێکـی تـایبەت بە خـۆت دەسـتبکە بە مـاوەی کارکردنەکەت کە خۆت پێت خۆشە و چێژی لێدەبینیت و بە خەڵاتێک کۆتایی پێ بهێنە.

✓ مەشق بە مێشکت بکە کە ئەگەر سەرنجت بەلای شتێکی تردا ڕۆیشت، ئەوا بتوانیت بگەڕێیتەوە ئەو ساتەی کە تێیدایت.

✓ ڕاهێنان بکە لەسەر دۆخێک کە هەموو هۆشت لەسـەر ساتی ئێستادا بێت یان بە شێوازێکی تر بیر بکەرەوە. پیاسـەیەک بکە یان مەلە بکە، یاخود هەر کارێکی دی کە یارمەتیت بدات سـەرنجت زیاد بێت.

✓ لە شوێنێک کار بکە کە سەرنجت نەڕوات بەلای شتی دیکەدا، ئەگەر نەتوانیـت لە مـاڵەوە ئەمە بکەیـت، بـڕۆ بـۆ کتێبخـانە یـاخود قاوەخـانە. ئەگەر ئەرکەکەت ژەنینـی ئـامێری مۆسـیقا بێـت، بـڕۆ بـۆ سـتۆدیۆی میوزیـک. ئەگەر هێشـتا هەسـت دەکەیـت کە کەسـانی

دەورووبەرت سـەرنجت بەلاڕێـدا دەبەن ئەوا بەردەوام بە لە گەڕان هەتا شوێنە ڕاستەکە دەدۆزیتەوە.

✓ هەر کارێک بەسـەر چەند ئەرکێکدا دابەش بکە، دیاریکردنی کات و شوێنی هەر گرووپێک (ئەرکێک). بۆ نموونە، ئەگەر تۆ بابەتێک لە گۆڤارێکـدا بنووسـیت، دەتوانیـت لای بەیـانی لەمـاڵەوە بەدوای بـابەتەکەدا بگەڕێیـت و تێبینـی لەسـەری بنووسـیت، دوانیـوەڕۆ لە کتێبخـانە بـابەتەکە بنووسیت، لە شـەودا لەسـەر کورسیەکەی مـاڵەوە ئامادەی بکەیت بۆ بڵاوکردنەوە.

✓ ئەو ئەرکـانەی کە ڕۆژانە دووبـارە دەبـنەوە بەیەکەوە کۆیـان بـکەرەوە و ڕایـان بپەڕێـنە. بـۆ نمـوونە، نـاردنی لیسـتی کەلـوپەلە فرۆشـراوەکان و پەیوەنـدیکردن بە کەسـێکەوە و کۆمەڵێـک شـتی تریش، هەوڵبدە هەموویان بە یەکجار ئەنجام بدەیت.

سوودەکانی ئاوێزانبوون لەکارکردندا	زیانەکانی سەرنجڕۆشتن و قووڵنەبوونەوە لەکارکردندا.
مێشکێک توانای سەرنجدانی هەیە.	مێشکێکی بێبنەما و ئامانج، مێشکێک کە بەبێ ئامانجی لە ئەرکێکەوە دەچێتە سەر ئەرکێکی دیکە.
لە ئێستادا دەژیت.	بیرکردنەوە لە ڕابردوو و داهاتوو.
لە نیگەرانی دوورین.	نیگەرانین دەربارەی ژیانی ڕۆژانە و کەسانی دەورووبەرمان بیرکردنەوەکانمان داگیر دەکەن.

Scanned with CamScanner

کاتژمێرەکان بە خێرایی تێدەپەڕن.	هەموو ساتێک بە ساڵێک دەڕوات.
هەست دەکەین ئاسوودە و زاڵین.	کۆنترۆڵ لەدەست دەدەین و سەرناکەوین لە تەواوکردنی ئەرکەکەی ژێر دەستمان یاخود ئەرکی دیکەو خەڵک لە کارەکانمان دوورمان دەخەنەوە.
خۆمان بە باشی ئامادە دەکەین.	بەبێ ئامادەکاری هەڵسووکەوت دەکەین.
لە هەر ساتێکدا دەزانین کە دەبێت چی بکەین.	گیردەخۆین و نازانین چۆن بەرەو پێش بچین.
مێشکمان ئارامە و ڕووبەڕووی هەموو کۆسپ و لەمپەرێک دەبینەوە بۆ بەدەستهێنانی هەڵقوڵینی بیرکردنەوە.	تووشی دەردی (گوومان، نیگەرانی، کەمی خودناسی...) دەبینەوە.
چێژبەخشە	زۆر ماندووکەر و بێزارکەرە.
خودپەرستی دەشارێتەوە: ئێمە ئەو کەسانە نین کە زاڵن بەسەر چالاکی یاخود ئەرکەکاندا، ئەرکەکان ڕێنوێنیمان دەکەن.	ڕەخنەگرێکی بەردەوامی خۆمانین (خودپەرستیمان زیندووە و هەست بە نائومێدی دەکەین بە هۆی نەتواناییەوە).

ئاویزانبوون لە ژاپۆن:
پیشەوەر، ئەندازیار، بلیمەت، و شارەزایانی کۆمپیوتەر

ئایا لە نێوان پیشەگەران، ئەندازیاران، داهێنەران، و ئەوانی تردا چی شتێک هاوبەشە؟ ئەوان هەمووان لە گرنگی ئاویزانبوونی ئیکیگایەکەیان تێدەگەن.

پۆلێنکردنێکی خەڵکی ژاپۆن لە جیهاندا ئەوەیە کە کەسانێکی زۆر ئیشکەر و پابەندن، هەرچەندە خەڵکانی ژاپۆن خۆیان دەڵێن کە زیاتر وا دەردەکەون ئیش زۆر بکەن لەوەی کە لە ڕاستیدا بیکەن، بەڵام هیچ گومانێک لەوەدا نییە کاتێک دەستدەدەنە ئیشێک بە تەواوەتی پابەندەبن و کاتی خۆیانی بۆ تەرخان دەکەن، هەروەها چارەسەرکردنی کێشە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوە. یەکێک لە یەکەمین وشەکان کە فێریدەبیت کاتێک دەتەوێت فێری وانە ژاپۆنییەکان ببیت وشەی "گانبارو"ە، کە بە مانای ئەوە دێت بەردەوام بیت لە کارێک هەرچەندە هیچ نیشانەیەکمان نەبێت کە نیشانمان بدات ئەم کارە سەردەگرێت یاخود سەرکەوتوو دەبێت یان نا. هەروەها بە مانای "پتەو بمێنەوە و هەوڵی خۆت بە باشترین شێوە بدە"ش دێت.

خەڵکی ژاپۆن زۆربەی جار بە خولیاوە دەست دەدەنە ئیشەکانیان، تەنانەت ئەگەر ئاسانیش بێت. ئەمەش سیفەتێکە لە ناو هەموویاندا بەدیدەکرێت، لە خانەنشینەکانەوە کە خزمەتی کێڵگە برنجەکانیان دەکەن هەتاوەکو خوێندکارەکانی زانکۆ. ئەگەر بڕۆیت بۆ ژاپۆن یەکسەر هەست بەو گرنگیدان بە وردەکارییە دەکەیت. بڕۆیتە هەر دوکانێک لە شارەکانی "ناها" و "کانازاوا" یان "کیۆتۆ" ئەوەشت بۆ دەردەکەوێت کە

خەڵكانی ژاپۆن گرنگییەكی زۆر بە ئیشی دەستی فۆلكلۆری دەدەن، هەروەها بەهرەدارن لەوەی تەكنۆلۆجیای تازە بەرهەمبهێنن و لە هەمانكاتدا تەكنیک و دابونەریتە كۆنەكان بهێڵنەوە.

هونەری پیشەگەری و دەستڕەنگینی

كۆمپانیای تۆیۆتا هەمیشە ئیش بە خەڵكانی دەستڕەنگین دەدەن كە بە دەست دەتوانن جۆرێک لە برغووی تایبەت درووستبكەن. ئەم دەستڕەنگینانە یاخود شارەزایانە لەم بوارەدا بۆ كۆمپانیای تۆیۆتا زۆر گرنگن، قورسیشە جێیان بگرنەوە؛ هەندێكیان تەنها كەسن دەتوانن ئەم ئیشە بكەن، بۆیە قورسە لەجێگەیان یەكێک بدۆزنەوە، لەوەش ناچێت جیلێكی تر بتوانێت ئەم ئیشەیان بۆ بكات.

بۆ نموونە، دەرزییەكانی ئامێرە مۆسیقییەكان، زۆربەیان لە وڵاتی ژاپۆن دروستدەكرێن، چونكە تەنها كەسن هێشتا دەتوانن دروستیبكەن، زۆر كەمن و دەیانەوێت فێری جیلی دوای خۆیان بكەن.

كاتێک لە شارۆچكەی كۆمانۆ بووین، كە شارۆچكەیەكی نزیكە لە هیرۆشیماوە، بۆ گرتنی چەند وێنەیەک بۆ بەناوبانگترین فلـچەی جوانكارییەكانی خۆرئاوا، چاومان بە دەستڕەنگینێک كەوت، ئەم شارە بە كارگەی فڵچەكانی بەناوبانگە، هەروەها ئەم شارە جگە لە كارگەكانی، كێڵگە و خانووی بچووک و چەندین شوێن و گردی پیرۆزی ئایینی شنتۆی تێدایە لە بناری ئەو شاخانەی كە دەروری شارۆچكەكەی داوە.

چەندین کاتژمێرمان بەوە بەسەربرد وێنە بگرین و چەندین کەسمان دەبینی هەریەکەیان خەریکی ئیشێکی تایبەت بوون، وەک بۆیەکردنی تەختەی فلچەکان یان سندوقکردنە ئۆتۆمبیلەکانەوە، بەڵام کەسیان توکەکانیان نەدەکرد بە تەختەکەوە بۆ درووستکردنی فڵچەکان.

پاش پرسیارکردنمان لە بەڕێوەبەری کارگەکە بردینی بۆ بینایێکی دی کە بە ئۆتۆمبێل ٥ خولەک دووربوو، بردینی بۆ ژوورێکی ڕووناک تا نیشانمان بدات کە چۆن دروستدەکرێن، لە ناوەڕاستی ژوورەکەدا تەنها یەک ژنی لێبوو، ماسکی بە دەموچاوەوە بوو وە یەک یەک تاڵەکانی هەڵدەبژارد بۆ درووستکردنی فڵچەکە.

ئەوەندە بە وردەکارییەوە تاڵەکانی هەڵدەبژارد و بە شانەیەک دایدەهێنان هەر هەستی پێمان نەکرد کە هاتووینەتە ژوورەوە، بەڵام ئەوەندە بە خێرایی ئیشەکەی دەکرد کە هەر هەستمان بە جووڵەی نەدەکرد.

سەرۆکی کارگەکە ئیشەکەی پێبڕی و پێیوت کە وێنەی دەگرین، سەرەڕای ئەوەی ماسکی بە دەموچاوەوە بوو بە دەنگ و بە چاوەکانیدا دیاربوو کە پێدەکەنێ و دڵخۆش بوو و هەستی بە شانازی دەکرد کاتێک باسی ئیشەکەی بۆمان دەکرد، بەڕێوەبەری کارگەکە وتی کە ئەم ئافرەتە یەکێکە لە دەستڕەنگینترین کەسەکانی نێو ئەم کارگەیە، هەرچەندە بە تەنها لە ژوورێکدایە، بەڵام هەرچی فڵچەی ئەم کارگەیە لە دەستی ئەمەوە دێت.

Scanned with CamScanner

ستیڤ جۆبس لە ژاپۆن

دامەزرێنەری کۆمپانیای ئەپڵ، ستیڤ جۆبس هەوادارێکی گەورەی وڵاتی ژاپۆن بوو. نەک هەر سەردانی کارگەکانی سۆنی دەکرد، بەڵکو کاتێک لە ساڵانی ١٩٨٠کان کۆمپانیای ئەپڵی دامەزراند، تەکنیکەکانی بەکاردەهێنان، تەنانەت سەری بە کوالیتی و سادەیی فەخفوری ژاپۆنی لە کیۆتۆ سوڕما.

بەڵام ئەو کەسەی سەری ستیڤ جۆبسی بەو شێوەیە سوڕماند، پیشەوەرێکی شارۆچکەی کیۆتۆ نەبوو، بەڵکو دەستڕەنگینێکی تۆیۆما بە ناوی یوکیۆ شاکوناگا بوو، کە تەکنیکێکی بە ناوی "ئەتچو سێتۆ- یاکی" بەکاردەهێنا کە تەنها کەسانێکی کەم دەزانن ئەم تەکنیکە بەکاربهێنن.

کاتێک جۆبس لە کیۆتۆ بوو بیستی کە پێشانگایەکی یوکیۆ شاکوناگای هەیە و بەمە جۆبس تێگەیشت کە فەخفوری ئەم تاکومیە تایبەتە و سەردانی پێشانگەکەی کرد چەند کوپ و قاپ و گۆزەیەکی کڕی و لە هەفتەکەدا سێ جار گەڕایەوە سەردانی پێشانگاکە بکات.

لە ژیانیدا جۆبس چەندین جار سەردانی کیۆتۆی بۆ گەڕان بە دوای سرووشدا کردووە و پاشان لە دوای چەند جارێک چاوی بە شاکوناگا کەوت، دەڵێن چەندین پرسیاری لێی هەبووە، بە تایبەتی پرسیار دەربارەی پرۆسەی دروستکردن و جۆری فەخفووریەکەی کە بەکاریدەهێنێت.

شاکوناگای دەستڕەنگین تێیگەیاند و پێیوت کە فەخفوورێک بەکاردەهێنێت کە بە تایبەتی خۆی لە شاخەکانی تۆیۆما مادەکەی

هێناوە. کەواتە تەنها کەسە بەم جۆرە تایبەتە ئیش بکات و خۆی بە تایبەتی لە شاخەکان بیهێنێت، ئەمە تاکومیێکی ڕاستەقینەیە.

جۆبس ئەوەندە سەری سوڕما بوو کە خۆی دەیویست بچێت بۆ شاخەکان و ببینێ شاکوناگا لە کوێ مادەی فەخفووریەکەی دەهێنێت، بەڵام کە زانی کە بە شەمەندەفەر ٤ کاتژمێر لە کیۆتۆ دووورە پەشیمان بووەوە.

لە چاوپێکەوتنێکدا پاش مردنی ستیڤ جۆبس، شاکوناگا وتی کە دڵخۆشە و هەست بە شانازی دەکات کە دامەزرێنەری ئەپڵ کارەکانی ئەمی بەرز دەنرخاند، وتیشی کۆتا شت کە ستیڤ لێی داوا کردووە و کڕیویەتی ١٢ کوپی چای تایبەت بووە و شاکوناگا ١٥٠ کوپی جیاوازی درووستکردووە، لەو ١٥٠ کوپە باشترین ١٢ی لێ هەڵبژاردووە و بۆ خێزانی جۆبسی ناردووە.

لە یەکەمین سەردانییەوە جۆبس سەری سوڕماوە بە ژاپۆن و بیرۆکە و سرووشی لە دەستڕەنگینەکان وەرگرتووە، هەروەها سەرسام بووە بە ئەندازیارانی (بە تایبەتی هی سۆنی)، بە فەلسەفەیان (بەتایبەتی هی زێن)، هەروەها لە خواردنیشیان (بە تایبەتی سوشی) چێژی بینیوە.

سادەیی پێشکەوتوو

فەیلەسوف و ئەندازیار و پیشەوەرانی ژاپۆن چی شتێکیان لە یەک دەچێت؟ سادەییان و گرنگیدانیان بە وردەکاری. بەڵام ئەمە سادەییەک نییە لە تەمبەڵییەوە بێت، بەڵکو سادەییەکی ئاڵۆز کە

کەسەکە بیر لە تەکنیکی جیاواز دەکاتەوە بۆ ئەوەی بە دڵ و بە گیان بە ئامانجەکەی بگات، وەک پرۆفیسۆر میلاهی دەڵێت، دەبێت هەردەم بەرەنگارییەکەت مانادار بێت بۆ ئەوەی ئەو "ئاوێزانبوون"ەت بمێنێت لەسەروبەندی ئەنجامدانی کارەکەتدا.

لە دۆکیومێنتاری "خەونەکانی سوشی ژیرۆ" نموونەیەکی دیکەی دەستڕەنگینێک دەبینین، بەڵام ئەمیان لە چێشتخانەدا. پاڵەوانی چیرۆکەکە زیاد لە هەشتا ساڵە خواردنی سوشی ئامادە دەکات و چێشتخانەیەکی بچووکی هەیە لە نزیک میترۆی گینزای شاری تۆکیۆ. خۆی و کوڕەکەی هەمو ڕۆژێک دەڕۆیشتن بۆ بازاڕی ماسی و باشترین ماسیان هەڵدەبژارد و بۆ چێشتخانەکەیان دەیانبردەوە.

لەم دۆکیومێنتارییەدا یەکێک لە شاگردەکانی ژیرۆ دەبینین کە فێر دەبێت تاماگۆ (خواردنێکە لە هێلکە درووستدەکرێت) درووستبکات. چەند هەوڵدەدات و بەشێوەیەکی باش دەیکات، بەڵام ژیرۆ هەر بە دڵی نییە. چەند ساڵ هەوڵدەدات و بەردەوام دەبێت تا ژیرۆ ڕۆژێک بە دڵی دەبێت.

بۆچی شاگردەکە وازینەهێنا و بەردەوام بوو؟ بێزار نەدەبوو هەموو ڕۆژێک هەوڵبدات بە هێلکە ئەم خوانە ئامادە بکات؟ چونکە درووستکردنی سوشی ئیکیگای ئەوە. واتا ئامانجی باڵا و مەبەستی بەردەوامی و بوونی ئەوە.

ژیرۆ و کوڕەکەی هەردووکیان وەک هونەرمەندن لە دروستکردنی خواردندا. بێزار نابن لە خوان ئامادەکردن، بەڵکو ئاوێزانبوونەکەیان دەهێڵێتەوە. ئەوان خۆشی لە خواردن ئامادەکردن

Scanned with CamScanner

دەبینن؛ دڵخۆشی و ئیکیگای ئەوانە. فێربوون خۆشی لە کارەکانیان ببینن، ئەمە وایان لێدەکات بیری کاتیان نەبێت و زوو تێپەڕ ببێت.

جگە لەو پەیوەندییە نزیکەی وەک باوک و کوڕ هەیانە، کە یارمەتیدەریانە لە ئیشدا، هاوکات لە کاتی ئیشدا لە شوێنێکی بێدەنگ و ئارامدا کار دەکەن کە دەتوانن تێیدا سەرنجی خۆیان بە تەواوەتی بدەنە کارەکە، سەرەڕای وەرگرتنی خەڵاتی سێ ئەستێرە، هەرگیز بیریان لەوە نەدەکردەوە لقێکی دی چێشتخانەکەیان بکەنەوە، یاخود گەورەتری بکەن، تەنها دە کەس لە یەککاتدا لە چێشتخانەکەیان بەرێ دەکەن، خێزانەکەی ژیرۆ مەبەستیان پارە و دەوڵەمەند بوون نییە، بەڵکو ئەوەیان بەلاوە گرنگە شوێنێکی ئارامیان هەبێت بۆ کاری ڕاستگۆ و پاک کە تێیدا بتوانن پارێزگاری لەو جۆش و خرۆش و ئاوێزانبوونەیان بەدەم کارەکەیانەوە بکەن.

وەک یوکیۆ شاکوناگا، ژیرۆ کارەکەی لە سەرچاوەکەوە دەستپێدەکات، بەوەی کە ئەم دەچێت بۆ بازاڕی ماسی بۆ ئەوەی باشترین ماسی بکڕێت، بە هەمانشێوە یوکیۆ شاکوناگای دەستڕەنگینیش خۆی دەچێت بۆ شاخەکان بۆ ئەوەی باشترین مادەی فەخفوری بهێنێت. کاتێک دەست بە کارەکەیان دەکەن، خۆیان و ئەو شتەی کە دروستی دەکەن یەکدەگرن، لە لای ژاپۆنییەکان ئەمە شتێکی زۆر گرنگە بەپێی شنتۆیزم (کە ئایینێکی ژاپۆنییە لە لاپەڕەکانی پێشوودا باسکراوە) و مانایەکی زۆر دەبەخشێت. باوەڕیان وایە کە دارستان، دار، و شتی دی، ڕۆحی هەیە.

کاتێک هونەرمەندێک، ئەندازیارێک، یان شێفێک بیەوێ دەست بە کارەکەی بکات و ئەنجامی بدات، بەرپەسیارێتی ئەو ئەوەیە کە شتەکە

بهێنێته ژیان و مانای پێببەخشێت. کاتێک ئەمە دەکەن پێشەوەرەکە و بەرهەمی کارەکە دەبنە یەک و نوقووم دەبێت تێیدا. ئەگەر لە ئاسنگەرێک بپرسی پێت دەڵێت کە ئاسن بۆ خۆی رۆحێکی خۆی هەیە. ژاپۆنییەکان لە تێکەڵکردنی تەکنەلۆجیا بە سروشت بەهرەدارن. واتا ناڵێن یان مرۆڤ و بەهرەکانی یان سروشت، بەڵکو دەڵێن مرۆڤ و سروشت پێکەوە.

بێگەردی گیبلی

کەسانێک هەن دەڵێن ئەو باوەڕەی شینتۆکان کە سروشت و تەکنەلۆجیا یەک دەخەن بەرەو نەمان دەچێت. ئەو کەسەی زۆر جەخت لەسەر ئەو قسەیە دەکات، پێشەوەرێکە کە ئیکیگایەکەی بەهێزە، هایاۆ میازاکی، دەرهێنەری فیلمەکانی گیبلی ستۆدیۆ.

لە فیلمەکانی دا تەکنەلۆجیا و خەیاڵ و سروشت بە جۆرێک لە جەنگدان و ڕێک ناکەون، بەڵام لە کۆتاییدا یەک دەگرن. لە یەکێک لە فیلمە بەناوبانگەکانیدا، ڕۆحێکی تێدا بەدی دەکرێت کە هەموو گیانی پیسی و خۆڵە، کە بەمە مەبەستی پیسبوونی دەریاکان بوو.

لە فیلمەکانی میازاکیدا، دارستانەکان کەسایەتی خۆیانیان هەیە، دارەکان هەستی خۆیان هەیە، ڕۆبۆتەکان دەبنە هاوڕێی باڵندە. لەلای ژاپۆنییەکان ئەم دەرهێنەرە بەرز دەنرخێندرێت، بە تەواوەتی خولیای کارەکەی دەبێت. میازاکی کارمەندەکانی وێنەکان هەمووی بە دەست دەکێشن، خۆی لە کاتی وێنەکێشان بۆ فیلمەکانی بایەخ بە بچووکترین شت دەدات، وە ئەمانە هەمووی بە دەست لە جیاتی بە کۆمپیوتەر دەکێشێت، بۆ ئەوەی ئاوێزانی خۆی لەگەڵ کارەکەدا بهێڵێتەوە. بەبۆنەی ئەم گرنگیدانەی ئەم دەرهێنەرە بە وردەکاری و خولیابوون

Scanned with CamScanner

لە کارەکەی، گیبلی ستۆدیۆ یەکێکە لە تەنها ئەو ستۆدیۆیانەی کە ئەم شێوازە کۆنە بەکاردەهێنن.

ئەو کەسانەی سەردانی ستۆدیۆی گیبلییان کردووە، دەزانن کە ئەگەر لە ڕۆژی یەکشەممەشدا بچیت، کەسێک دەبینیت لە ئیشەکەیدا سەرقاڵە و کەسێکی تر لە جلی مەدەنیدا کە بەخێرهاتنت دەکات.

میازاکی زۆر خولیای کارەکەیەتی و زۆربەی جار یەکشەممانیش لەوێ بەسەردەبات، ئەمەش بۆ ئەوەی پەیوەندی و ئاوێزانبوونی لەگەڵ ڕۆحی کارەکەیدا بەردەوام بێت، ئەو ئیکیگایەکەی پێش هەموو شتێک دەخات. واتا ئامانجە باڵاکەی دۆزینەوەی خۆی لە پێش هەموو شتێکەوە لە ژیانیدا دادەنێت.

لە ساڵی ٢٠١٣دا میازاکی بڵاویکردەوە کە خانەنشین دەبێت، وەک دەستخۆشی و ڕێزێک بۆ ئەو کارانەی کردوویەتی، کەناڵی ئێن ئێچ کێی دۆکیومێنتارییەکیان دەربارەی ژیانی و کۆتاڕۆژەکانی کاری دەرکرد. لە زۆرینەی دۆکیومێنتارییەکەدا میازاکی لە کاتی کێشانی وێنەدا دەبینرێت، هەروەها کارمەندەکانی دیکە دەبینرێن لە کۆبوونەوە دێنە دەرەوە، بەڵام ئەو هیچ بایەخێکیان پێنادا و لە وێنەکێشان بەردەوام دەبێت، وە لە ڕۆژی ٣٠ مانگی ١٢دا دەبینرێ کە بۆ ستۆدیۆی گیبلی دەڕوات، سەرەڕای ئەوەی ئەو ڕۆژە لە هەموو ژاپۆن پشووە، بەڵام ئەو دەیەوێت لە ستۆدیۆکەی بەتەنها وێنە بکێشێت.

میازاکی ناتوانێت واز لە وێنەکێشان بهێنێت، ڕۆژێک دوای خانەنشینبوونی لەبری ئەوەی لە ماڵەوە دابنیشێت، یاخود بڕوات بۆ گەشت و گەڕان، چوو بۆ ستۆدیۆی گیبلی و دانیشت وێنەبکێشێت،

Scanned with CamScanner

کارمەندەکانی نەیاندەزانی چی پێبڵێن. دوای ساڵێک ڕایگەیاند کە ئیدی فیلم دەرناکات، بەڵام تا کۆتا ساتەکانی ژیانی لە وێنەکێشان بەردەوام دەبێت.

گۆشەگیرەکان

تەنها ژاپۆنییەکان بەم شێوەیە نین، چەندەها زانا و هونەرمەندانی جیهان ئیکیگای بەهێزی خۆیان هەیە، تا کۆتایی ژیانیان بەو کارەی خۆشیاندەوێ بەردەوام دەبن.

کۆتا شت کە ئاینشتاین پێش مردنی نووسی، هاوکێشەیەک بوو کە هەموو هێزەکانی گەردوونی بە تەنها تیۆرییێک یەکدەخست. هەتاوەکو مرد بەردەوام بوو لە کردنی ئەوەی ئارەزووی پێدەکرد. دەیگوت کە ئەگەر زانای فیزییایی نەبووایە، ئەوە میوزیکژەن دەبوو. کاتێک کە خەریکی فیزیاو بیرکاری نەبووایە ئەوە میوزیکی بە ڤیۆلین دەژەنی. دەگەیشت بە ئاوێزانبوون و ئەم دوو ئیکیگایەی ببوونە مایەی دڵخۆشی ژیانی.

ئەم جۆرە کەسانە لەوانەیە لە ناو خەڵکدا گۆشەگیر ببینرێن، بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە کە ئەمان دڵخۆشی خۆیان لە ڕێگای ئیکیگایەکەیان پێش دەخەن و جۆشوخرۆشەکەیان دەهێڵنەوە.

نموونەیەکی دی لەم هونەرمەندانە، نووسەری ژاپۆنی هارۆکی موراکامییە. ئەم نووسەرە تەنها هاوڕێ نزیکەکانی دەبینێ و تەنها چەند ساڵ جارێک لە دەرەوە دەردەکەوێت.

هونەرمەندان دەزانن چەند گرنگە ئازادی خۆیان هەبێت و کۆنترۆڵیان بەسەر چواردەوری خۆیانەوە هەبێت و دوور بن لە شتی

Scanned with CamScanner

لاوەکـی کــە ســـەرنجیان لــە کارەکــەیان لا دەبــات، بــۆ ئـــەوەی قوولّکارکردنیان بەردەوام بێت.

وردە بەختەوەری: چێژوەرگرتن لە ئەرکە ڕۆژانەییەکان

بەڵام چـی ڕوودەدات ئەگەر پێویسـت بـوو، بلّێـین، جلەکـان بشـۆ، گیاکـان ببڕەوە یـاخود ئامادەکاری بکە بۆ نووسـینی ڕاپۆرتێک؟ ئایا هیچ ڕێگایەک هەیە بۆ کردنی ئەم ئەرکانە بە شێوەیەکی چێژبەخش؟

نزیـک وێسـتگەی میتـرۆی شـینجوکو، یەکـێکە لە سـەنتەرەکانی تۆکیۆ، سۆپەرمارکێتێکی لێیە کە ئەسانسۆرەکانی هێشتا فەرمانبەری بـۆ دادەمەزرێنرێـت. ئەسانسـۆرەکان تـاڕادەیەک سـتاندەرن و بە ئاسانی دەتوانرێت لە لایەن کڕیارەکان بەکاربخرێن، بەڵام مارکێتەکە پێـی باشـترە خزمەتگـوزارییەک بـۆ کـردنەوەی دەرگاکـان بـۆ تـۆ دەسـتەبەر بکرێـت، پاڵپێوەنـانی دوگمەکـان بـۆ گەیشـتن بە نهـۆمی مەبەستت و چەمانەوە بۆت کاتێک دەچیتە دەرەوە.

ئەگەر لە دەوروبەر پرسـیار بکەیـت، بـۆت دەردەکەوێـت یەک ئەسانسۆر هەیە، کە لە ٢٠٠٤ هەمان خزمەتگوزاری پێشکەش دەکات. ئەو کـچەی خزمەتگـوزارییەکە پێشـکەش دەکـات بەردەوام زەردەخەنە لەسەر ڕوویەتی و بەجۆش و خرۆشـە سـەبارەت بە کارەکەی. چۆن ئەو کـچە دەتوانێـت چێـژ لەو جـۆرە کـارە ببینێـت؟ ئایـا ئەو کـچە بێزارنابێت بە کردنەوەیی شتێک بە بەردەوامی و دووبارەبوونەوەی؟

Scanned with CamScanner

له لێکـــۆڵینەوەیەکی وردتـــر، ڕوونـــدەبێتەوە کە کـــارپێکەری ئەسانسۆرەکە تەنها پاڵ بە دوگمەکەوە نانێت، بەڵکو لە جیاتی ئەوەش ڕیزبەندییەکی تەواوەتیش لە جووڵە ئەنجام دەدات.

کـچەکە دەسـتدەکات بە پێشـوازیکردن لە کڕیارەکـان و سـڵاوکردن لێیـان، ئەمەش بە شـێوەی گـۆرانی سـەردانەواندن و بەخێرهاتنیـان و دەستڕاوەشاندن. پاشـان فشـار دەخـاتە سـەر دوگمـەی ئەسانسـۆرەکە بە جـوڵەیەکی جـوان لەگەڵـی، سـەرەڕای ئەوەی کـچەکە گـۆرانیبێژ و سـەماکەرێکی ژاپـۆنییە لەگەڵییـدا کوپێـک چـا پێشـکەش بە کڕیارەکـان دەکات.

میهالی کسیسـنتمیهالی (دەروونناسـێکی هەنگاری ـئەمریکیە) بەمە دەڵێت چالاکی و وردە بەختەوەری.

هەمووومان تەنها جارێکیش بێت لە وانەیەک یاخود لە کۆنگرەیەک بێزاربووین و دەستمان کردووە بە خۆسەرقاڵکردن بۆ ئەوەی خۆمان دڵخـۆش کەیـن و هەسـت بە ئاسـوودەیی بکەیـن، ئەوەش بە کێشـانی بـازنەیەک یـاخود چاوێـک لە کـاتی وانەکەدا، یـان فیکەلێدان لە کـاتی وێنەکێشـــاندا. ئەگەر ئـــێمە بە تەواوەتـــی توانـــای ڕاپەڕانـــدن و بەدەستهێنانی ئارەزووەکانمان نەبێت، بێزاردەبین و چینێکـی ئاڵوز بـۆ دڵخۆشکردنی خۆمان زیاد دەکەیـن. تواناکـانی ئـێمە بـۆ گـۆڕینی ئەرکە ڕۆتینیەکـان بـۆ سـاتگەلێک لەو وردە چـالاکییە بەخـتەوەری هێـنەرانە، واتـا بـۆ شـتێک کە خۆشـی لێـدەبینین و کلیلـی دڵخۆشـبوونمانە، بەو پێیەی پێویستە هەموومان ئەو جۆرە ئەرکانە بکەین.

Scanned with CamScanner

تەنــانەت بیــڵ گەیــتس (کە گەورەتــرین بەرنــامەی بازرگــانی ـ مایکرۆســۆفتــی دروســتکردووە و دەوڵەمەنــدترین مرۆڤــی ســەر زەوییە)، هەموو شەوێ قاپەکانی دەشوات. دەشڵێت چێژی لێدەبینێت و یارمەتی دەدات ئارام بێتەوە و مێشکی ساف بێت، هەر ڕۆژەش بۆ کردنی بەشێوەیەکی باشتر هەوڵدەدات، بە پەیڕەوکردنی سیستەمێک یــاخود کــۆمەڵە ڕێســایەک کە بــۆ خــۆی دروســتکردووە: یەکەمجــار قاپەکــان، دووەم چەتاڵەکــان، بەو جــۆرە. ئەوە یەکــێکە لە ســاتە دووبارەبووەکان لە چالاکییە بەردەوامە چێژبەخشەکانی.

ڕیچارد فاینمان، یەکێکە لە گرنگترین پسپۆڕە فیزیاییەکان، خۆشی وەردەگرێــت لە ئەرکە ڕۆتینیەکــانی. دانیــاڵ هیلــیس، یەکێــک لە دامەزرێنەرە پیشــەگەرەکانی کۆمپیوتەری نایاب لە کۆمپانیای ئامێری بیرکەرەوە، فاینمانی بەکرێ گرتووە بۆ ئیشکردن لەسەر پەرەســەندنی کۆمپیوتەر کە دەتوانێت بەسەر پرۆســەی پاراڵێل بە باشی زاڵبێت، لە کاتێکــدا فاینمــان خــۆی لە جیهانــدا بەناوبــانگە. ئەو وتــی فاینمــان دەرکەوتــووە لە یەکەم ڕۆژی ئیشــکردنی وتــوێتی، "باشــە، ســەرۆک، ئەرکی ئەمڕۆم چییە؟" ئەوان هیچیان ئامادەنەکردبوو، بۆیە داوایان لێکــرد ئیش لەســەر هەنــدێک گیروگرفتــی بیرکاریــانە بکــات. ڕیچــارد فاینمــان بە خێرایــی هەســتیپێکرد کە ئەوان ئەرکێکــی بێبــایەخی پێڕادەسپێرن بۆ ئەوەی سەرقاڵی بکەن، بۆیە وتی، "ئەمە وەک کۆمەڵە قسەیەکی بێمانا دەردەکەوێت ــ ئیشێکی ڕاستەقینەم بەرێ کە بیکەم."

بۆیە ئەوان بۆ کڕینی کەلوپولی ئۆفیسەکەی بۆ نزیکترین فرۆشگا ناردییــــان. ئەو ئەرکەکەی بە زەردەخەنەیەکەوە لەســــەر ڕووی تەواوکرد. کاتێک هیچ شتێکی گرنگ نەما بۆ ئەوەی ئەنجامی بدات، یاخود پێویستی بە ماوەیەک پشوو هەبێت، فاینمان خۆی سەرقاڵکرد

Scanned with CamScanner

به چالاکی و کاری بچوکی بەردەوام ـلەوانە، بۆیاخکردنی دیواری ئۆفیس.

هەفتەیەک دواتر، دوای سەردانیکردنی کۆمپانیای ئامێری زیرەک گرووپێک لە وەبەرهێن ڕایدەگەیەنن، "ئێوە خەڵاتی نۆبڵتان بەدەستهێناوە لە بۆیاخکردنی دیوارەکان و لەحیمکردنی سوڕی کارەبا"

پێشووە بەردەوامەکان: ئامادەبوون لە ڕێگەی ڕامانەوە

ڕاهێنانکردن بە هۆش و بیرمان دەتوانێت بە شێوەیەکی خێراتر بمانگەیەنێت بە شوێنێک لە چێژبببین. ڕامان یەکێکە لە ڕێگاکان بۆ ڕاهێنانکردن بە دەروونی ماسولکەکانمان.

زۆر جۆری ڕامان هەیە، بەڵام هەموویان هەمان ئامانج و مەبەستیان هەیە: ئارامکردنەوەی بیر و هۆش، هەستکردن بە بیرکردنەوە و سۆزەکانمان، وە سەرنج و بایەخدانمان بە یەک ئامانج.

ڕاهێنانە بنچینەییەکانی دانیشتن بە شێوەیەکی ڕێک و سەرنجدان لەسەر هەناسەدانت لە خۆدەگرێت. هەموو کەسێک دەتوانێت ئەنجامی بدات، و هەست بە جیاوازی دەکەیت تەنها دوای یەک جار لە ئەنجامدانی. ئەمەش بە زیاتر سەرنج خستنە سەر ئەو هەوایەی لە لوتتان دێتە دەرەوە و ناوەوە، دەتوانیت لێشاو و تەوژمی بیرکردنەوەکانت هێواشتر و کەمتر بکەیت و ئاسۆی دەروونت پاکتر بکەیت.

Scanned with CamScanner

ئەگەر ئێمە بمانەوێت باشتربین لە گەیشتن بە باری چێژبینین، رامان دژە ژەهرێکی نایابە بۆ تەلەفونە زیرەکەکانمان و ئاماژە و ئاگادارکردنەوە بەردەوامەکانی بۆ بەدەستهێنانی هەست و سۆزمان.

یەکێک لە دیارترین هەڵەکان لەناو خەڵکدا نیگەرانبوونە لە بە ئەنجامدانی بە شێوەیەکی "ڕاست،" بەدەستهێنانی بێدەنگییەکی تەواوی، یان گەیشتن بە نیرڤانا (بەرزترین ئاستە کە کەسێک بیگاتێ، شوێنێکە لە ئاشتی و دڵخۆشی تەواوەتی) گرنگترین شتیش سەرنج خستنەسەر گەشتەکەیە.

لە ڕاستیدا، یەکێک لەو شتانەی لە ئەنجامدانی رامان فێردەبین، بریتی نییە لە نیگەران بوون سەبارەت بە هەرشتێک کە بە ناو دەروونماندا تێپەربێت. بیرۆکەی کوشتی سەرۆکەکەمان لەوانەیە بە خێرای بە هۆشماندا تێپەربێت، بەڵام ئێمە بە ئاسانی ئەوە وەردەگرین و دیاریدەکەین وەک بیرکردنەوەیەک، و ڕێگەدەدەین بە تێپەربوونی وەک هەورێک، بەبێ بڕیاردان و ڕەتکردنەوەی. ئەوە تەنها بیرکردنەوەیەکە، بەگوێرەی هەندێک پسپۆر یەک لە شەست هەزاری ئەو بیرکردنەوانەیە کە هەموو ڕۆژێک هەمانە.

رامان ئەلفا و ثیتا (شەپۆلن دەبنە هۆی خەواندن) شەپۆلی مێشک دروستدەکەن. بۆ ئەو کەسانەی رامانیان تاقیکردۆتەوە، ئەو شەپۆلە ڕاستەوخۆ دەردەکەوێت، لە کاتێکدا بۆ ئەو کەسانەی سەرەتایانە لەوانەیە بۆ ئەزموونیان نیو کاتژمێر بەرێت. ئەم پشودانانە بە شەپۆلی مێشکمان ئەوانەن کە ڕاستەوخۆ چالاک دەکرێن پێش ئەوەی خەو بمانباتەوە، وەک پاڵکەوتن لەبەر تیشکی خۆر، یان ڕاستەوخۆ دوای کردنی گەرماوێکی گەرم.

Scanned with CamScanner

هەموومــان شــوێنێکی ئــارام و ئاســوودەبەخش لەگەڵ خۆمــان هەڵـدەگرین بـۆ هەرشـوێنێک کە بـڕۆین. تەنهـا ئەوە گـرنگە چـۆن بە دەسـتی بێنـین، شـتێکە کە هەمـوو کەسـێک دەتوانێت ئەنجـامی بـدات، لەگەڵ برێک ڕاهێنانکردن.

مرۆڤ وەك هەبووی نەریتی

ژیـان خـۆی لە خۆیـدا نەریتیـیە. ئـێمە دەتـوانین بڵێـین مـرۆڤ بە شـێوەیەکی سروشـتی شـوێن نەریـت دەکەون کە ئـێمە سـەرقاڵ دەهێڵنەوە. لە هەندێک کولتووری هاوچەرخدا، ئێمە زۆرمان لێدەکرێت سەبارەت بە بوونی ژیانی خۆمان کە بەدوای ئامانج لە دوای ئامانجدا دەڕۆیـن بـۆ ئەوەی وەک کەسـێکی سـەرکەوتوو دیـاربین، بەڵام بەدرێژای مێژوو، مرۆڤ هەمیشـە سـەرقاڵبووە. ئێمە ڕاومـان دەکرد، چێشـتمان لێدەنا، کشـتوکاڵمان دەکرد، بەدوای شتی نوێدا دەگەڕایـن، خێزانمـان بەخێـودەکرد، ئەم چالاکیـانەی، وەک نەریـت کە دارێژراوبوون بۆ هێشتنەوەمان بووە بە سەرقاڵی بەدرێژای ڕۆژەکە.

بەڵام بە شێوەیەکی دەگمەن، نەریت تـا ئێسـتا بـاڵی بەسـەر ژیـانی ڕۆژانە و کـرداری بازرگـانی لە ژاپـۆنی هەوچەرخـدا کێشـاوە. سـەرەکیترن ئـایین لە ژاپـۆن ـکۆنفۆشـیانیزم، بـودیزم، و شـنتۆیزم، گشـتییان وەک یەکـن لەوەی کە نەریـت زۆر گرنگتـرە لە فەرمـانە ڕەهاکان.

کاتێک لە ژاپۆن بازرگانی دەکەیت، پرۆسە، شێواز و چۆن لەسەر شتێک ئیشدەکەیت زۆر گرنگترە لە ئەنجامی کۆتـایی. لە کاتێکدا ئەمە

Scanned with CamScanner

باشـه یـان خـراپە بـۆ ئـابووریی لە دەرەوەی بـابەتی ئەم کتێـبەوەیە. بـواری گفتوگـۆی تێـدا نیـیە، دۆزینـەوەی چێـژ لە "شـوێنی کـار" زۆر ئاسـانترە لە کاتێکـدا ئـێمە بە بەردەوامـی لە ژێـر دڵەڕاوکێـدابین و هەوڵبــدەین بــۆ بەدەســتهێنانی ئامــانجێکی نــاڕوون کە لە لایەن خاوەنکارەکانمانەوە دانراوە.

نەریتەکــان ڕێســا و یاســا و ئامــانجێکی ڕوونمــان دەدەنــێ، کە یارمەتیمــان دەدەن بچیــنە بــاری چێــژەوە. کاتێـک ئـێمە ئامــانجێکی گەورەمان لە پێشە، لەوانەیە هەستبکەین دۆڕاوین یاخود بەزێنراوین لە ئامانجەکەمان؛ نەریتەکان یارمەتیمان دەدەن بە بەخشینی پرۆسە و هەنگاوەکـان لەســەر ڕێگــاکە بـۆ بەدەســتهێنانی ئامــانجکە. کاتێـک ڕووبەڕووی ئامانجەکەت بوویتەوە، هەوڵبدە لەناویببەریت و بیشکێنی بۆ چەنـد پـارچەیەک و دوایـش یەک لەدوای یەک هێرشبکەیتە سـەر هەر پارچەیەک.

سەرنج بخەرە سـەر چێژوەرگرتن لە نەریتە ڕۆژانەییەکانت، وەک ئامێرێک بەکاریـان بێنە بـۆ چوونە نـاو بـاری چێژوەرگرتن. نیگەران مەبە سـەبارەت بە دەرئەنجـامەکەی، بەشـێوەیەکی سروشـتی دێـت. دڵخۆشـی لە ئەنجامـدانێتی نەوەک دەرئەنجـام. هەروەک و ڕێسـای پەنجە گەورەی دەست، بیری خۆتی بخەرەوە: "نەریت پێش ئامانج."

دڵخۆشترین کەسەکان ئەوانە نین زۆرترینیان بە دەستهێناوە. ئەو کەسـانەن کە کـاتی زۆرتریـان لەوانـی تـر لە بـاری چێژوەرگـرتن بەسەربردووە.

Scanned with CamScanner

بەکارهێنانی چێژ و ئاوێزانبوون بۆ دۆزینەوەی ئیکیگای خۆت

دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە پێویستە بیرۆکەی باشترت هەبێت کە کام چالاکییانە لە ژیانتدا وات لێدەکەن بچیتە دۆخی ئاوێزانبوون و چێژوەرگرتنی بەردەوامی کارەکەتەوە. هەموویان لەسەر پارچە کاغەزێک بنووسە، پاشان ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە: ئەو چالاکییانە چین کە بە شێوەیەکی گشتی پاڵنەرتن بۆ چێژبینین؟ بۆچی ئەو چالاکییانە پاڵنەرتن بۆ چێژبینین؟ بۆ نموونە، هەموو ئەو چالاکییانەی زۆرتر حەزت لە کردنیانە؛ کاتێک بەتەنها دەیکەیت یان لەگەڵ خەڵکدا؟ ئایا زیاتر چێژ لە ئەنجامدانی ئەو کارانە دەبینیت کە پێویست بکات لەشتی بۆ بجوڵێنی یان تەنها بیربکەیتەوە؟

لە وەڵامی ئەم پرسیارانەدا، لەوانەیە تۆ ئەو ئیکیگایە بدۆزیتەوە کە ژیانت بەڕێوەدەبات و داهاتووت ڕەنگڕێژ دەکات. ئەگەر نەدۆزرایەوە، ئەوا لە گەڕان بەدوایدا بەردەوامبە، ئەویش بە کات بەسەربردنێکی زۆرت لەو چالاکییانەی دەتخەنە باری چێژبینینت. هەروەها ئەوەی لە لیستی چی وات لێدەکات چێژببینیت نییە، شتی نوێ تاقیبکەرەوە، بەڵام دەبێت هاوشێوە و هاوچەشنبن، و تۆ پەرۆش بیت سەبارەت ئەنجامدانیان. بۆ نموونە، ئەگەر وێنەگرتنی فۆتۆگرافی ئەو شتە بێت کە وات لێدەکات چێژببینیت، ئەوە دەتوانیت وێنەکێشان تاقیبکەیتەوە؛ تەنانەت لەوانەیە زیاتر حەزت لێبێت! یاخود ئەگەر تۆ حەزت لە خلیسکێنەی سەر بەفرە و هەرگیز تاقینەکردبێتەوە. چێژبینین و ئاوێزانبوون لەو شتانەی کە ئەنجامیان دەدەین لە ژیانماندا زۆرجار ئاڵۆز و نادیارە. وەک ماسولکە وایە: تا زۆرتر ڕاهێنانی پێبکەیت، زیاتر چێژدەبینیت و زیاتر لە ئیکیگایەکەی خۆت نزیکتر دەبیتەوە. واتا زیاتر لە ئامانج و مەبەست و هۆکاری بوونت نزیک دەبیتەوە.

Scanned with CamScanner

بەشی پێنجەم:
سەرووەرانی تەمەندرێژی

چەند وتەیەکی ژیرانە لە بەتەمەنترین کەسەکانی جیهانەوە

کاتێک دەستمان بە کارکردن لەسەر ئەم کتێبە کرد، نەمانویست تەنها لەو هۆکارانە بکۆڵینەوە کە بەشدارن لە دروستکردنی ژیانێکی بەختەوەر و تەمەنێکی درێژدا؛ بەڵکو ویستمان گوێبیستی سەردار و مامۆستاکانی ئەم هونەرەش بین.

ئەو چاوپێکەوتنانەی لە دورگەی ئۆکیناوا ئەنجامماندا، بۆ کتێبەکە لەبەشی خۆیاندا گرنگی خۆیانیان هەیە، بەڵام لە بڕگەی پێش ئەودا، بەرچاوڕوونییەکمان لەسەر فەلسەفەی ژیانی هەندێک لەو پاڵەوانە نێودەوڵەتییانەی تەمەندرێژی داوە. ئێمە باسی کەسە تەمەندرێژە کەم وێنەکان دەکەین-ئەو کەسانەی کە تا ١١٠ ساڵی یاخود زیاتر دەژین و لە زمانی ئینگلیزیدا پێیان دەوترێت سوپەرسێنتیناریەن (supercentenarian).

ئەم زاراوەیە لە ساڵی ١٩٧٠ لەلایەن نۆریس مکویرتێر، سەرنوسەری کتێبی گینس بۆ تۆمارە جیهانییەکانەوە، داهێنرا. بەکارهێنانی ئەم وشەیە لە ساڵانی ١٩٩٠ کاندا زیاتر بڵاوبوویەوە، لەدوای دەرکەوتنی وشەکە لە تیۆری نەوەکانی هەردوو نووسەر ویلیام سترۆس و نیل هاودا. لە ئێستادا، نزیکەی ٣٠٠ بۆ ٤٥٠ کەسی سەروو ١١٠ ساڵی لە جیهاندا هەن؛ هەرچەندە تەنها تەمەنی نزیکەی ٧٥ کەسیان سەلمێندراوە. ئەمانە کەسانی پاڵەوان و کەسانی توانای

Scanned with CamScanner

له ڕادەبەدەر نین، بەڵام دەتوانین وا سەیریان بکەین، لەبەر ئەو ماوە درێژەی لەسەر زەوی بەسەریان بردووە، کە لە تەمەنی کەسێکی ئاسایی درێژترە.

لەبەر بەرزبوونەوەی ڕێژەی تەمەنی چاوەڕوانکراوی مرۆڤەکان لە جیهاندا، ژمارەی مرۆڤە تەمەندرێژەکانیش پێدەچێت بەرزببێتەوە. ژیانێکی تەندروست و بەئامانج یارمەتیدەرن کە بچینە ڕیزەکانیانەوە. با گوێبیستیان بین و بزانین ئەوان چیمان پێدەڵێن.

میساو ئۆکاوا (١١٧)

"بخۆ و بنوو، بۆ ماوەیەکی زۆر دەژیت. دەبێت فێری پشوو وەرگرتن بیت."

بەپێی ڕاپۆرتی گرووپی توێژەرانی بەساڵاچوون و تەمەندرێژی، تا مانگی ٤ی ٢٠١٥، بەتەمەنترین کەسی جیهان میساو ئۆکاوا بوو، کە لە خانەیەکی چاودێریکردنی بەساڵاچووان لە ئۆساکا، ژاپۆن، دوای ژیانکردنی بۆ ماوەی ١١٧ ساڵ و ٢٧ ڕۆژ کۆچی دوایی کرد.

میساو کچی بازرگانێکی ڕستن و چنین بووە، لە ساڵی ١٨٩٨ لە دایکبووە، واتا ڕێک لەو کاتەدا کە ئیسپانیا کۆلۆنییەکانی لە وڵاتانی کوبا و فلیپین لە دەستدا، هەروەها هاوکاتیشە لەگەڵ ئەوەی کە ئەمریکا دورگەی هاوای خستەسەر خاکەکەی و کارگەی پیپسی کۆلای دامەزراند. ئەم ئافرەتە لە سێ سەدەی جیاوازدا ژیانی کردووە، تا ١١٠ ساڵی خۆی خەمخۆری خۆی بووە و سەربەخۆ ژیاوە.

کاتێک شارەزایان بۆ ئەو ڕۆتینەی ڕۆژانە بۆخۆی بەکاریدەهێنێت، لێیان پرسی: میساو لە وەڵامدا بە سادەیی پێیوتن: "خواردنی سوشی و خەوتن،" لەگەڵ ئەوەشدا دەشتوانین بڵێین، پەرۆشییەکی مەزن بۆ ژیان. کاتێک لێیان پرسی لەبارەی نهێنییەکەی بۆ تەمەندرێژی، بە خەندەیەکەوە وەڵامی دایەوە و وتی: "خۆشم هەمان پرسیارم هەیە."

بەڵگەیەک کە پیشانی دەدات کە ژاپۆن کارگەی بەرهەمهێنانی تەمەندرێژییە: لە مانگی ٧ی هەمان ساڵدا، ساکاری مۆمۆی لە تەمەنی ١١٢ ساڵ و ١٥٠ ڕۆژیدا کۆچی دوایی کرد. لەو کاتەدا بەتەمەنترین پیاوی جیهان بوو، لەگەڵ ئەوەشدا لە ٧٥ ئافرەت گەنجتر بوو.

ماریا کاپۆڤیلا (١١٦)

"لە ژیانمدا گۆشتم نەخواردووە."

لە ساڵی ١٨٨٩ لە ئیکوادۆر لە دایکبووە، ماریا لەلایەن گینسەوە بە پیرترین کەسی سەرزەوی ناسێندرا. لە ساڵی ٢٠٠٦ بە هەوکردنی سییەکان کۆچی دوایی کرد، کە ئەو کاتە تەمەنی ١١٦ ساڵ و ٣٤٧ ڕۆژ بوو، سێ منداڵ، لەگەڵ ١٢ کچەزا و کوڕەزا و ٢٠ نەوەزای یەک لە دوای یەکی بە دوای خۆیدا بە جێهێشت.

لە تەمەنی ١٠٧ ساڵیدا یەکێک لە دواهەمین چاوپێکەوتنەکانی ئەنجامدا، تیایدا بیرەوەری و ڕاکانی خستەڕوو:

"من دڵخۆشم و سوپاسگوزارم. هەرگیز بە خەیاڵمدا نەدەهات کە ئەوەندە زۆر بژیم، وامدەزانی زۆر لەپێشتر دەمرم. هاوسەرم،

ئەنتۆنیۆ کاپۆڤیلا، کاپتنی کەشتی بوو. ئەو لە ٨٤ ساڵیدا کۆچی دوایی کرد. دوو کچ و کوڕێکم هەبوو، و ئێستا چەندین کچەزا و کوڕەزام هەیە.

کاتی خۆی شتەکان باشتر بوون. خەڵکی مامەڵەیان باشتر بوو. سەمامان دەکرد، گۆرانییەک هەبوو زۆر حەزم دەکرد سەما بکەم بە دەمییەوە، ناوی "ماریا" بوو کە لە لایەن لویس ئالارکۆنەوە گوترا بوو. هێشتا زۆربەی وشەکانیم بیرماوە. ئێستاش زۆربەی نزاکانم بیرماوە و هەموو ڕۆژێک دەیڵێمەوە. هێشتا ئیشی دەست دەکەم، ئەو شتانەی لە قوتابخانە دەمکرد ئێستاش دەیکەم."

کاتێک لە گێڕانەوەی ڕابردوو تەواو بوو، دەستیکرد بە یەکێک لەو شتانەی کە پەرۆشیتی، سەماکردن بە وزەیەکەوە کە دەیان ساڵ گەنجتر دەریدەخست.

کاتێک لە نهێنی تەمەندرێژییمان پرسی، وەڵامی دایەوە و گوتی، "من نازانم نهێنی زۆر ژیان چییە. تەنها شت دەیکەم ئەوەیە کە هەرگیز لەژیانمدا گۆشتم نەخواردووە. دەیگەڕێنمەوە بۆ ئەوە."

جان کالمێنت (١٢٢)

"هەموو شتێک باشە"

لە ئارلێس، فەڕەنسا لە مانگی دووی ١٨٧٥ لە دایکبووە، جان کالمێنت تا ٤ی مانگی ٨ ساڵی ١٩٩٧ تا تەمەنی ١٢٢ ساڵی ژیاوە، ئەمەش دەیکات بە پیرترین کەس کە تەمەنی بەفەرمی زانرابێت لە

Scanned with CamScanner

مێژوودا. ئەو بە تەنزەوە گوتی "لە مێثیوسالێهم بردەوە،" و گومانی تێدا نییە کە چەندین ڕیکۆردی شکاندووە کە بەردەوام یادی ڕۆژی لە دایکبوونی کردۆتەوە.

دوای بەسەربردنی ژیانێکی بەچێژ و خۆش، کە تێیدا هیچی لە خۆی قەدەغە نەدەکرد و هەموو شتێکی ئەنجام دەدا، لە کۆتاییدا بەهۆی ڕووداوی سروشتییەوە کۆچی دوایی کرد. جان تا ١٠٠ ساڵیش پاسکیلی لێدەخوڕی. تا ١١٠ ساڵی هەر خۆی دەژیا، دوایی بە هەڵەکردنەوەی ئاگرێکی بچکۆلە لە ماڵەکەیدا، قایل بوو بچێتە خانەی بەساڵاچووان. لە تەمەنی ١٢٠ ساڵیدا وازی لە جگەرەکێشان هێنا، کاتێک بەهۆی کەمبوونەوەی بیناییەوە ئەستەم بوو جگەرە نزیک لێوەکانی بێتەوە.

یەکێک لە نهێنییەکانی پێدەچێت قسەخۆشی و تەنزەکانی بووبێت. لە کاتێکدا لە یادی ١٢٠ ساڵیدا گوتی، "بە ئەستەم دەبینم، بە ئەستەم دەبیستم، و هەستێکی ناخۆشم هەیە، بەڵام هەموو شتێک باشە."

والتەر برێنین (١١٤)

"ئەگەر مێشک و جەستەت بە شتێکەوە سەرقاڵ بکەیت، بۆ ماوەیەکی زۆر دەژیت."

لە ساڵی ١٨٩٦ دا لە مینیسۆتا لە دایکبووە، والتەر برێنین بە درێژایی تەمەنی سێ سەدەی بینیوە. لە ساڵی ٢٠١١ لە مۆنتانا بە هۆکاری سروشتی کۆچی دوایی کردووە؛ دوو ژنی هەبوو، لەگەڵ

پیشەیەکی خزمەت پەنجا ساڵی لە ڕێگای ئاسنیندا (شەمەندەفەر). لە ٨٣ ساڵیدا خانەنشین بوو، چووە سەنتەرێکی خزمەتکردنی بەساڵاچووان لە مۆنتانا، لەوێ مایەوە تاکو مردنی. ناوبراو دووەم بەتەمەنترین پیاوە کە تەمەنی بە فەرمی سەلمێنرابێت و پشتڕاستکرابێتەوە و لە ئەمریکا ژیابێت.

لە ساڵەکانی کۆتاییدا زۆر چاوپێکەوتنی ئەنجامداوە، تیایدا سوور بووە لەسەر ئەوەی کە تەمەندرێژییەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لە ڕۆژێکدا تەنها دوو ژەمی خواردووە و تا توانیویەتی خۆی بەکارکردنەوە سەرقاڵ کردووە. "مێشکت و جەستەت، هەردووکیان بە شتێکەوە سەرقاڵ بکە، بۆ ماوەیەکی درێژ دەژیت." ئەمەی لە یادی ١١٢ ساڵیدا وتووە کە تەنانەت ئەو کاتەش هەموو ڕۆژێک وەرزشی کردووە.

چەند نهێنییەکی تری بریتین لە: خووی یارمەتیدانی کەسانی تر، هەروەها لە مردن نەدەترسا. کاتێک لە چاوپێکەوتنێکدا لە ٢٠١٠ لەگەڵ ئەسۆشیەتت پرێس ڕایگەیاند، "ئێمە هەمووومان دەمرین، هەندێک کەس لە مردن دەترسن، هەرگیز لە مردن مەترسن، چونکە تۆ لە دایکبوویت بۆ ئەوەی بمریت."

پێش ئەوەی کۆچی دوایی بکات لە٢٠١١دا دەوترێت بە قەشەیەکی وتووە کە لەگەڵ خودادا ڕێکەوتووە: ئەگەر تەندروستی باشتر نەبوو، ئەوا کاتی ڕۆشتنی هاتووە.

Scanned with CamScanner

ئەلیکساندەر ئمیچ (١١١)

"هەر ئەوەیە تا ئێستا زیندووم."

لە ساڵی ١٩٠٣ لە پۆڵەندا لەدایکبووە، ئەلێکساندەر ئمیچ کیمیاگەر و پاراسایکۆلۆجیست بووە. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نیشتەجێبووە، دوای مردنی پێشینەکەی لە ٢٠١٤، ئەو بوو بە پیرترین پیاو کە تەمەنی پشتڕاستکرابێتەوە لە جیهاندا. ئمیچ لە مانگی ٦ ئەو ساڵەدا، پاش ژیانێکی دوور و درێژ و دەوڵەمەند و پڕئەزموون، بە ماوەیەک دوای بەتەمەنترین کەسی پێش خۆی، کۆچی دوایی کرد.

لە نێوان کۆمەڵێک هۆکاری تردا، ئمیچ درێژی ژیانی گەڕاندەوە بۆ چەند شتێک کە یەکێکیان، نەخواردنەوەی کحول بوو. "وەک ئەوە نییە کە خەڵاتی نۆبلم بردبێتەوە،" کاتێک ڕاگەیەندرا بەتەمنترین پیاوە لە جیهاندا گوتی، "هەرگیز بڕوام نەدەکرد ئەوەندە پیرببم." کاتێک پرسیاری لێدەکرا، نهێنی ژیانە دووروودرێژەکەی چیی بووە، وەڵامەکەی ئەمە بوو "نازانم، هەر ئەوەیە تا ئێستا زیندووم."

هونەرمەندانی ئیکیگای

بە هەرحاڵ، نهێنی ژیانێکی درێژ، تەنها لای تەمەندرێژەکان نییە. چەندین کەسی بەتەمەن هەیە کە هەرچەندە ناویان لە کتێبی گینسدا نییە، بەڵام چەندین بیروڕا و سرووشمان پێشکەش دەکەن کە چۆن وزە و مانا بە ژیانمان ببەخشین.

بۆ نموونە، هونەرمەندان، کە مەشخەڵی ئیکیگاییان هەڵگرتووە لە جیاتی وازهێنان، ئەم هێزەیان هەیە.

Scanned with CamScanner

هونەر، لە هەموو شێوەکانیدا، ئیکیگایەکە کە دەتوانێت دڵخۆشی و ئامانج ببەخشێتە ڕۆژەکانمان. چێژوەرگرتن یان دروستکردنی جوانی بە خۆڕاییە و شتێکە کە هەموو مرۆڤێک دەستی پێدەگات.

هۆکوسای، هونەرمەندە ژاپۆنییەکە داری دادەتاشی بە شێوەی یوکیۆ ـئی، بۆ ماوەی ۸۸ ساڵ ژیانی کرد، لە ناوەڕاستی سەدەی هەژدەوە بۆ ناوەڕاستی سەدەی نۆزدە، ئەم نووسینەی بۆ چاپی یەکەمی سەد ڕوانگەی چیای فوجی زیادکرد:

"هەرچی ئەوانەی پێش تەمەنی ۷۰ ساڵی دروستم کردوون، بەهایەکی وایان نییە کە شایەنی هەژمارکردن بێت. لە ۷۳ ساڵیمدا بوو کە هەندێک لە پێکهاتەی سروشت و ڕاستی ئاژەڵەکان، گژ و گیا، دار و باڵندە و ماسی و مێرووەکان تێگەیشتم؛ بەم شێوەیە لە ۸۰ ساڵی تەمەنمدا دەبوو بەرەوپێشچوونی زیاترم ئەنجام بدایە؛ لە ۹۰ ساڵیدا هیوادارم کە لە ئاڵۆزی و لێڵی شتەکان تێگەشتبێتم؛ لە ۱۰۰ ساڵیدا دەبێت بە دڵنیاییەوە لە پلەیەکی سەرسوڕهێنەردا بم، وە کاتێک بووم بە ۱۱۰، هەموو ئەو شتانەی کە دەیکەم، هەموو خاڵێک، هەموو هێڵێک، دەبێت ئارەزوو بێت بۆ ژیان."

لە لاپەڕەکانی داهاتوودا، کۆمەڵێک لە سرووشهێنەرترین وتەی هونەرمەندەکانمان بۆ ئامادە کردوون کە لەلایەن کامیلێ سوینییەوە بۆ نیویۆرک تایمز چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا ئەنجام دراوە. لەوانەی کە ماون، هیچیان خانەنشین نەبوون و هەموویان هێشتا چێژ لە خولیاکانیان وەردەگرن، پلانیشیان هەیە تا دوا هەناسەیان بەردەوام

بن، بەمەش دەیسەلمێنن کە ئەگەر ئامانجێکی ڕوونت هەبێت، کەس ناتوانێت ڕاتگرێت.

ئەکتەر کریستۆفەر پلەمەر، کە ئێستا تەمەنی هەشتا و شەش ساڵە، هێشتا بەردەوامە، ئارەزوویەکی هاوبەشی ئەکتەرەکان بڵاودەکاتەوە بەوەی کە دەڵێین: "حەز دەکەین لەسەر تەختەی شانۆ بکەوین بە مردوویی. ئەوە شێوازێکی جوانی ماڵئاواییە لەسەر تەختەی شانۆ."

ئۆسامو تێزوکا، پێش مردنی ئەم هەستەی خۆی بڵاوکردۆتەوە. پێش ئەوەی بمرێت لە ١٩٨٩، لە کاتی کێشانی دوایین وێنەی کارتۆنی، ئەمە کۆتا وشەکانی بوو "تکایە، تەنها بهێڵە کارەکەم بکەم."

ئەکتەری هەشتا و شەش ساڵە، فرێدریک وایزمان لەبارەی بەتین کارکردنی و پەرۆشی بۆ پیشەکەی لەو تەمەنەدا دەڵێت، "هەموو کەس بۆڵە بۆڵێتی بەدەست ئێش و ئازار و ئەم شتانەوە، بەڵام سەیری هاوڕێکانی من بکەن، یان مردوون یان خەریکی کارکردنن."

کارمێن هرێرا، وێنەکێشێکە لەم دواییانەدا چووە سەد ساڵی تەمەنییەوە، یەکەم وێنەی لە تەمەنی هەشتا و نۆ ساڵیدا فرۆشت. ئەمڕۆ، کارەکەی لە کۆکراوە هەمیشەییەکانی دامەزراوەی (تەیت مۆدێرن) و مۆزەخانەی هونەری سەردەم دانراوە. کاتێک لێیان پرسی کە داهاتووی خۆی چۆن دەبینێت، وەڵام دەداتەوە و دەڵێت، "من هەردەم چاوڕێی تەواوکردنی کاری داهاتوومم. بێمانایە، دەزانم. ڕۆژ بە ڕۆژ دەڕۆم لەگەڵیدا."

Scanned with CamScanner

هەرگیز لە فێربوون مەوەستە

"لەوەدەچێت پیربیت و لەرزە لەرزت تێبکەوێت، لەوانەیە شەوان بەدەم گوێگرتن لە نارێکی خوێنبەرەکانت خەوت لێنەکەوێت، لەوانەیە بیری تاکە خۆشەویستی ژیانت بکەیت، لەوانەیە سەیری دونیا بکەیت کە بەدەست سەرشێت و نەگریسەکانەوە وێران بێت، یان بزانیت کە شکۆ و پێگەکەت لە مێشکی خەڵکی سادەدا ون دەبێت و گرنگی نازانرێت. کەواتە یەک شت هەیە بیکەیت، فێرببیت. فێرببیت کە جیهان چۆن دەڕوات بەڕێوە و چی دەیبات بەڕێوە. ئەوە تەنها شتە کە مێشک پێی ماندوو نابێت، هەرگیز لێی نارەنجێت، هەرگیز پێی ئازار نادرێت، هەرگیز لێی ناترسێت و گومانی لێناکات، و هەرگیزیش خەو نابینێت بە پەشیمانی لەبارەیەوە."

ت. ئێچ. وایت، تاقانە پاشای داهاتوو.

لای خۆیەوە، زانای سروشتخواز و نووسەر ئێدوارد ئۆ. ویڵسن دەڵێت، "وا هەست دەکەم ئەزموونی تەواوم هەیە بۆ ئەوەی بچمە ڕیزی ئەوانەی پرسیارە گەورەکان دەکەن. نزیکەی دە ساڵ لەمەوپێش، کاتێک دەستم کرد بە خوێندنەوە و بیرکردنەوە بە شێوەیەکی فراوانتر لەبارەی ئەوەی، ئێمە چین و لە کوێوە هاتووین و بۆ کوێ دەچین، سەرم سوڕمابوو کە ئەمە چەند کەمە کە ئەنجام دراوە."

ئێلسوۆرس کێلی، هونەرمەندێک کە لە ٢٠١٥دا لە تەمەنی نەوەد و دوو ساڵیدا کۆچی دوایی کرد، دڵنیای کردینەوە ئەو بیروڕایەی کە

Scanned with CamScanner

سوودەکانمان لەگەڵ تەمەنماندا دەڕوات تەنها ئەفسانەیەکە و هیچی تر، چونکە لە جیاتی ئەوە ئێمە بەشێوەیەکی ڕوونتر لە شتەکان دەڕوانین و مێشکێکی کراوەترمان بۆ تێڕوانین لە شتەکان دەبێت. "شتێک هەیە لەبارەی پیربوونەوە، چاوکراوەتر دەبیت... ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەردەوام شتی نوێ دەبینم. لەبەر ئەوەشە وێنەی نوێم هەیە."

لە هەشتا و شەشساڵیدا، ئەندازیار فرانک گێهری بیرمان دەخاتەوە کە هەندێک تەلار هەیە حەوت ساڵی پێدەچێت "لەو کاتەوەی دادەمەزرێ بۆی تاکو ئەو کاتەی کە تەواو دەبێت،" ڕاستییەک کە هەڵوێستێکی ئارامی دەوێت؛ بە لەبەرچاوگرتنی کات. ئەو پیاوەی بەرپرسیارە لە لە مۆزەخانەی (گوگنهام) لە بیلباو، دەزانێت کە لە کاتی خۆی و شوێنی خۆیدا بژی: "لە کاتی خۆتدا بمێنەرەوە، بەرەو دواوە مەڕۆ. وا هەستدەکەم ئەگەر لەگەڵ ئەو کاتەی کە تیایدایت بگونجێیت، گوێ و چاوت کراوە دەبن، کاغەزەکە بخوێنەرەوە بزانە چی دەگوزەرێت، پەرۆشانە بڕوانە لە هەموو شتێک، ئیتر خۆکارانە لە کاتی خۆتدا دەژیت."

تەمەندرێژی لە ژاپۆن

بە هۆی ئەو سیستەمە بەهێزەی ناو تۆمارکردن لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، زۆربەی ئەوانەی کە زۆر ژیاون وا ناسێنراون لەوێن؛ لەگەڵ ئەوەشدا، چەندین کەسانی تەمەندرێژ هەن لە وڵاتانی تر و لە گوندەکان دەژین. ژیانێکی هێمنانە لە گوند شتێکی باوە لە ناو ئەوانەی کە بە چاوی خۆیان سەدەیەکیان دیوە.

بێ هیچ گومانێک، ئەستێرەی تەمەندرێژی ژاپۆنە، کە درێژترین تەمەنی چاوەڕوانکراوی تاکی لە جیهاندا هەیە. بێجگە لە سیستەمێکی خۆراکی تەندروست، کە دواتر بە وردەکارییەوە باسی دەکەین، و سیستەمێکی تەندروستی ڕێکخراو، کە خەڵکەکانی بە ڕێکی دەگەڕێنەوە بۆلای دکتۆرەکانیان بۆ ئەوەی ڕێگری لە نەخۆشی بکەن، تەمەندرێژی لە ژاپۆن زیاتر بەستراوەتەوە بە کولتوورەکەیانەوە، کە دواتر دەیبینین.

هەستی بوون بە بەشێک لە کۆمەڵگە و ئەو ڕاستییەی کە خەڵکی ژاپۆن تا کۆتایی تەمەنیان هەوڵی بە چالاکی مانەوە دەدەن، یەکێکن لەو هۆکارانەی کە نهێنی ژیانی دووردرێژیان پێکدەهێنێت.

ئەگەر دەتەوێت بە سەرقاڵی بمێنیتەوە تەنانەت ئەگەر پێویستیشت بەکارکردن نەبێت، ئامانجێک، خەونێک، ویستێک هەر هەیە لە دیدتدا، ئامانجێک کە ڕێبەرایەتیت دەکات لە ژیاندا و پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەوەی شتی جوان و بەسوود بخەیتەڕوو بۆ کۆمەڵگە و بۆ خۆت.

Scanned with CamScanner

بەشی شەشەم:
هەندێك وانە لەو كەسە ژاپۆنییانەوە كە تەمەنیان لە سەرووی سەد ساڵەوەیە

دابونەریت و پەندی پێشینان بۆ بەختەوەری و تەمەندرێژی

بۆ گەیشتن بۆ ئۆگیمی، پێویستی دەكرد نزیكەی سێ كاتژمێر لە تۆكیۆوە بۆ ناها، پایتەختی ئۆكیناوا بفڕین. پێش چەند مانگێك پەیوەندیمان بە ئەنجوومەنی ئەو ناوچەیەوە كرد كە شوێنێكە بە گوندی تەمەندرێژی ناسراوە، بۆ ڕوونكردنەوەی مەبەستی گەشتەكەمان و ئامانجمان لە چاوپێكەوتن لەگەڵ كەسایەتییە بە تەمەنەكانی ئەو ناوچەیە.

دوای چەندین گفتوگۆ لەكۆتاییدا ئەو یارمەتییەمان دەستكەوت كە بەدوایدا دەگەڕاین، توانیمان لە دەرەوەی شارۆچكەكە خانوویەك بە كرێ بگرین.

دوای ساڵێك لە دەستپێكردنی ئەم پرۆژەیە كە، خۆمان دۆزییەوە لە پێش دەرگای بە تەمەنترین كەسەكانی جیهان. ئێمەش دەستبەجێ هەستمان بەوەكرد كە پێدەچێ كات لەوێدا وەستابێت، بەو پێیەی كە تەواوی شارۆچكەكە لە ئێرە و ئێستایەكی بێكۆتادا دەژین.

گەیشتن بە ئۆگیمی

دوای دوو كاتژمێر لە شەقامەكانی ناها، لە كۆتاییدا توانیمان ڕزگارمان بێت لە دڵەڕاوكێمان دەربارەی ترافیكەكان. لەلای

Scanned with CamScanner

چەپمانەوە دەریا و کەنار دەریایەکی چۆڵ هەیە؛ لەلای ڕاستیشەوە؛ دارستانی شاخاویی هەیە کە سەر بە دارستانی یانباروە لە ئۆکیناوا.

هەر کە لە ڕێگای ٥٨ بە نانگۆدا تێپەڕ دەبێت، لەو شوێنەدا کارگەیەک هەیە کە "ئۆریەن بیرە" دروست دەکرێت کە پێنجەم گەورەترین کۆمپانیای بەرهەمهێنانی بیرەیە لە ژاپۆندا و وەکو شانازییەک وایە بۆ ئۆکیناوا، دواتر بەلای کەناری دەریاکەدا تێپەڕ دەبێت تا دەگاتە ئۆگیمی. هەندێکجار خانوو و فرۆشگای بچووک لە ناوچە تەسکەکانی نێوان ڕێگاکە و بناری شاخەکە هەبوون.

لە کاتی چوونمان بۆ شارەوانی ئۆگیمی بە نێو کۆمەڵە خانوویەکی بچووکی بەربڵاو لێرەو لەوێدا، تێپەڕ بووین، بەڵام پێدەچێت ئەم شارە ناوەندێکی نەبێت. لە کۆتاییدا بەهۆی ئامێری ڕێنیشاندەری (GPS)ەوە توانیمان دوا وێستگەی خۆمان بدۆزینەوە: ناوەندی هاوکاری و گەشەپێدانی خۆشگوزەرانی، کە لە باڵەخانەیەکی ئاسایی نزیک لەسەر ڕێگای سەرەکیدا هەڵکەوتبوو.

لە دەرگای پشتەوە ڕۆیشتینە ژوورەوە لەوێدا پیاوێک بەناوی تایرا چاوەڕوانمان بوو کە لە گەڵیدا ئافرەتێکی ڕووخۆش هەبوو ناوی یوکی بوو. دوو ئافرەتی تر بەخێرایی هەڵدەستن و ژووری کۆبوونەوەکەمان پیشان دەدەن. خزمەتی ئێمەیان دەکرد بە پێدانی کوپێک لە چای سەوز و کەمێک لە میوەی سیکواسا، (میوەیەکی مزرە و نە لیمۆیە و نە لالەنگی، بە گوێرەی توێژینەوەکان سیکواسا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە تەندروستی و تەمەندرێژی خەڵکی ئەو ناوچەیەدا). لە بەشەکانی داهاتوودا زیاتر ئاشنای دەبین.

Scanned with CamScanner

تایرا بە پۆشاکە فەرمییەکەیەوە لە بەرانبەری ئێمە دانیشتووە و دەفتەرێکی تۆماری گەورە دەکاتەوە. یوکیش لە پەنایەوە دانیشتووە. تیانووسەکە پێکهاتبوو لە ناو و ژمارەی دانیشتوانی شارەکە بە پێی "تەمەن" یان "گرووپی چالاکی." تایرا ئاماژەی بەوە کرد کە ئەو گرووپانەی یارمەتی یەکدی دەدەن تایبەتمەندییەکە لە تایبەتمەندییەکانی ئۆگیمی.

گرووپی مۆوای (Moai) بەپێی هیچ ئامانجێکی دیاریکرا ڕێکنەخراوە؛ زیاتر وەکو خێزانێک کار دەکەن. تایرا هەروەها پێمان دەڵێت کە کارکردن لێرە زیاتر خۆبەخشانەیە لە جیاتی پارەپێدان، ئەوەش ڕوونکردنەوەیەکی زیاترە بۆ ئەوەی لە ئۆگیمی ڕوودەدات. هانی هەموو کەسێک دەدات بۆ بەشداریکردن و حکومەتی خۆجێیی ئەرکەکانی سەر شانیان دیاری دەکات. بەم شێوەیە، هەر کەسێک دەتوانێت سوود وەربگرێت و هەستبکات بەشێکە لە گۆمەڵگاکە.

بە چوونە سەر لوتکەی یەکێک لە شاخەکانی ئۆگیمی، دەتوانین کە شارۆچکەکە بە تەواوی ببینین. هەموو شتێک بە نزیکەیی بە ڕەنگی سەوزی دارستانی یانبارو دەردەکەوێت، ئەمەش وامان لێدەکات پرسیاری ئەوە بکەین کە دانیشتوانەکەی لە کوێن کە ژمارەیان نزیکەی ٣٢٠٠ کەسە. تەنها ژمارەیەکی کەم لە خانووەکانیان دیارە، بەڵام ئەوان بەسەر کۆمەڵی بچووک بچووکدا دابەشبوون لە نزیک دەریا یان لە دۆڵە بچووکەکان نیشتەجێن کە دەتوانین لە ڕچە ڕێکانەوە پێیان بگەین.

ئێمە میوانداری کراوین لە یەکێک لە چێشتخانە بچووکەکانی ئۆگیمی، بەڵام کاتێ گەیشتین ئەو سێ مێزەی کە لە چێشتخانەکەدا بوو پێشوەخت گیرابوون.

یوکی، وتی نیگەران مەبن. لە جیاتی ئەوە دەڕۆین بۆ چووڕاۆمی کە چێشتخانەیەکە هەرگیز پڕ نابێت، بەدەم ئەم قسانەوە بەرە و ئۆتۆمبێلەکەی گەڕایەوە.

یوکی تەمەنی ۸۸ ساڵە و هێشتا شۆفێری دەکات، شانازیشی پێوە دەکات. یارمەتیدەرەکەیشی تەمەنی ۹۹ ساڵە، بڕیاریدا ئەمڕۆ لەگەڵماندا بمێنێتەوە. پێویستە بە خێرایی لێخوڕین بۆ گەیشتن بە ڕێگا گشتییەکە کە هەندێکجار خراپترە لە ڕێگا قیرتاوکراوەکە. لە کۆتاییدا گەیشتینە ئەوپەڕی دارستانەکە و دەتوانین دانیشین خواردنەکەمان بخۆین.

ئێمە لە شوێنی خۆمان دانیشتبووین یوکی وتی، "من زۆر ناڕۆم بۆ چێشتخانە" هەر چییەک دەیخۆم لە باخچەی سەوزەواتەکەمدایە، و ماسیش لە تاناکای هاوڕێم دەکڕم، کە دەمێکە یەکتر دەناسین.

چێشتخانەکە ڕاستەوخۆ لە نزیک دەریاکەوە بوو، وەکو ئەوە وابوو لە هەسارەی تاتوین، لە شەڕی ئەستێرەکانەوە هاتبێ. لیستی خواردنەکان بە پیتی گەورە لێی نووسرابوو و ئاماژەی بەوە دەکرد کە خواردنەکان لە میوەی خۆماڵی و ئەندامیی ئامادەکراون [خۆراکی ئەندامی] و هەر لە شارۆچکەکەش چێندرابوون.

یوکی باسی ئەوەی دەکرد کە خواردن شتێکی هەرە گرنگ نییە، ئەو کەسێکی کراوە و سەرنجڕاکێش بوو. ئارزوو دەکات لە بارەی ڕۆڵەکەیەوە وەکو بەڕێوەبەری چەند دامەزراوەیەک کە لەلایەن حکومەتی خۆجێییەوە بەڕێوەدەبرێن، قسە بکات. یوکی دەڵێت، خواردن یارمەتیت نادات ماوەیەکی زیاتر بژییت، لە کاتێکدا خۆی لەو شیرینیەی کە لە دوای ژەمەکەمان بۆیان هێنایین، دەخوات و دەڵێت "نهێنی ئەوەیە زەردەخەنە بکەیت و کاتێکی خۆش بەسەر بەریت."

لە ئۆگیمی یانە نییە تەنها چەند چێشتخانەیەک نەبێت، ئەو خەڵکانەی لێرە دەژین ژیانێکی کۆمەڵایەتی دەوڵەمەندیان هەیە؛ بە دەوری ناوەندە ڕۆشنبیرییەکاندا دەخولێنەوە و سەردانی یەکتر دەکەن. شارۆچکەکە دابەش دەبێت بەسەر ۱۷ گەڕەکدا، هەر یەکێکیان سەرۆکێکی هەیە لەگەڵ چەند کەسێکی بەرپرس لە بەشەکانی ڕۆشنبیری، فێستیڤاڵ و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان و تەمەندرێژی.

دانیشتوانەکەی گرنگییەکی زۆر بەو چالاکی و بوارانە دەدەن. ئێمەش بانگهێشتکراوین بۆ ناوەندی ڕۆشنبیری یەکێک لە ۱۷ گەڕەکەکە. باڵەخانەیەکی کۆن بوو لە لاپاڵی یەکێک لە چیاکانی دارستانی یانبارو، نیشتمانی بوناگایا، جنۆکە بەناوبانگەکانی شارۆچکەکە.

جنۆکەکانی بوناگایا لە دارستانی یانبارو

بوناگایا بوونەوەری ئەفسووناویین لە دارستانی یانبارو دەژین لە نزیک ئۆگیمی و شارۆچکەکانی دەوروبەری. شێوەیان وەکو منداڵێکی

قژ درێژ و سووره، ئارەزووی خۆشاردنەوەیان لە نێو درەختەکانی گاجووماڕو و ڕۆیشتن بۆ ڕاوکردن لە کەناری دەریا هەیە.

زۆربەی چیرۆک و ئەفسانەکانی ئۆکیناوا باسی جنۆکەکانی بوناگایا دەکات، کە زیانبەخش، فێڵباز و چاوەڕواننەکراون. دانیشتوانی ناوچەکە دەڵێن جنۆکەکانی بوناگایا حەزیان لە شاخ، کەناراو، دەریا، درەخت، زەوی و باو گیانەوەران هەیە، ئەگەر بتەوێ هاوڕێتیان بکەیت دەبێت سەرەتا ڕێز بۆ سروشت دەربڕی.

ئاهەنگی لەدایکبوون

کاتێک دەگەینە ناوەندی ڕۆشنبیری لە گەڕەکەکە، لە لایەن کۆمەڵە کەسێکەوە کە نزیکەی ٢٠ کەسن و بە دەم شانازیکردن و وتنی "لە نێوماندا بچووکترینیان ٨٣ ساڵە"، پێشوازیمان لێ دەکرێت.

چاوپێکەوتنەکەمان لەسەر مێزێکی گەورە بە خواردنەوەی چای سەوزەوە ئەنجام دەدەین. دوای تەواوبوونی چاوپێکەوتنەکە، دەچین بۆ شوێنی ڕووداوەکە، ئاهەنگی لە دایکبوون بۆ سێ ئەندامی کۆمەڵەکە دەگێڕن. ئافرەتێک تەمەنی دەگاتە ٩٩ساڵ، یەکێکی تر ٩٤ساڵ، "پیاوێکی گەنج" تەمەنی گەیشتە ٨٩ ساڵ.

هەندێک گۆرانی میللی گوندەکەمان وت و بە وتنی "ڕۆژی لە دایکبوونت پیرۆز" بە زمانی ئینگلیزی کۆتاییمان پێ هێنا. ئەو ئافرەتەی تەمەنی بووە ٩٩ساڵ فووی کردە مۆمەکان و سوپاسی هەمووانی کرد بۆ ئامادەبوونیان لە ئاهەنگەکە. ئێمە کێکی

دروستکراوی دەستی یەکێک لە ئەندامەکان دەخۆین و کۆتایی بە سەما و ئاهەنگگێڕان دێنین، ئاهەنگەکە وەکو ئەوە وایە لە دایکبوونی کەسێکی بیست ساڵان بێت.

ئەمە یەکەم ئاهەنگمان بوو، بەڵام کۆتا ئاهەنگ نییە کە ئامادەی دەبین لە ماوەی هەفتەکەمان لە گوندەکە. هەروەها هەڵدەستین بە ئەنجامدانی سەما و گۆرانی لەگەڵ کۆمەڵێک لە کەسایەتییە بە تەمەنەکان کە لە ئێمە باشتر گۆرانی دەڵێن و ئامادەی فێستیڤاڵێکی کولتووری دەبین لەگەڵ باندی میللی و سەماکەرەکان و مێزی نانخواردن لای شاخەکە.

هەموو ڕۆژێك پێکەوە ئاهەنگگێڕان

ئاهەنگگێڕان بەشێکی سەرەکییە لە ژیان لە ئۆگیمی. بانگهێشتکراوین بۆ بینینی یارییەک کە هاوشێوەی گۆڵفە، یەکێکە لە یارییە وەرزشییەکان کە لەنێو کەسە بەتەمەنەکانی ئۆکیناوا هەوادارێکی زۆری هەیە. یارییەکە خۆی دەبینێتەوە لە لێدانی تۆپەکە بە دارێک کە لە گۆچان دەچێت گۆڵەکانی ئەملاو ئەو لاش لە شێوەی دەرگا و دەروازەیەکی بچوکن و تۆپەکەیان لێوە دەردەکرێت. یارییەکە بەریەککەوتن تێدا کەمە، دەتوانرێت لە هەر شوێنێک ئەنجام بدرێت، ئەویش بیانوویەکی باشە بۆ گەڕان و کات بەسەربردنی بە کۆمەڵ. دانیشتوانەکە پێشبڕکێ خۆجێییەکان ڕێکدەخەن کە هیچ مەرجێکی تەمەنی تێدا نییە ئەگەر بتەوێت بەشدار ببیت.

بەشداریمان لە پێشبڕکێی هەفتانەدا کرد و لە بەرانبەر ئافرەتێکی ١٠٤ساڵدا دۆڕاین. هەمووان هاوار دەکەن، دۆڕاندن بە دەم و چاومانەوە مایەی پێکەنینە. سەرەڕای یاری و ئاهەنگگێڕان وەکو کۆمەڵەیەک، لایەنی دەروونی و ئاسوودەیی پێگەیەکی گرنگی هەیە لە لای بەشداربووان.

خواوەندەکانی ئۆکیناوا

ئایینی سەرەکی ئۆکیناوا بریتییە لە ڕیۆکیۆ شنتۆ. ڕیۆکیۆ ناوی ڕاستەقینەی ژمارەیەک دورگەی ئۆکیناوایە، شنتۆش بەمانای ڕێگەی خواوەندەکان دێت. "ڕیۆکیو شنتۆ" بریتییە لە کۆکراوەی بنەماکانی تاویزمی چینی، کۆنفۆشیانیزم، بودیزم، شنتۆیزم لەگەڵ بنەماکانی هەردوو ڕێباز و ئایینەکانی شامانیزم و ئەنیمیزمدا.

بە گوێرەی ئەم باوەڕە دێرینە، ژمارەیەکی ناکۆتا لە ڕۆح لەم جیهانەدا هەیە و بەسەر چەند جۆرێکدا دابەش دەبن: ڕۆحی ماڵ، دارستان، دارودرەخت، و شاخەکان. گرنگە ئەم ڕۆحانە لە ڕێگەی بۆنە ئاینییەکان و فێستیڤاڵ و بنەما پیرۆزەکانەوە هێوربکرێنەوە.

ئۆکیناوا پڕە لە جەنگەڵە پیرۆزەکان و دارستانی سەوزی تر، کە تێیدا چەندین جۆری پەرستگای سەرەکی تێدایە لەوانە وەکو: ئوتاکی و ئوگانجو. ئێمە سەردانی ئوگانجویەک، یان پەرستگایەکی بچوکمان کرد کە بە بوخورد و دراوی کانزایی ڕازێنرابوویەوە و کەوتبووە نزیک تاڤگەیەکەوە لە ئۆگیمی. ئۆتاکیش بریتییە لە کۆمەڵە بەردێکی

لەسەر یەک هەڵچنراو کە خەڵکی سەردانی دەکەن و نزا و پارانەوە دەکەن، هەروەها بڕوایان وایە کە لە وێدا ڕۆحەکان کۆدەبنەوە.

لە پراکتیزەکردنی ئایینی ئۆکیناوادا، ئافرەتان لە ڕووی ڕۆحیەوە لە پیاوان بڵندتر و پێشەنگترن، لە کاتێکدا بەپێی نەریتی ئایینی شنتۆیزم لە بەشەکانی تری ژاپۆندا پێچەوانەکەی ڕاستە. یوتا ئەو ئافرەتانەن کە لە لایەن کۆمەڵەکانیانەوە وەکو ناوەندێک هەڵبژێردراون بۆ ئەوەی لە ڕێگەی نەریتە کولتوورییەکانەوە پەیوەندی لەگەڵ جیهانی ڕۆحەکاندا دروست بکەن.

پەرستنی پێشینەکان یەکێکی ترە لە سیما دیارەکانی پراکتیزەکردنی ڕۆحی لە ئۆکیناوا بە تایبەتی و لە هەموو ژاپۆندا بە شیوەیەکی گشتی. ماڵی هەموو نەوەیەکی تازەلەدایکبوو ڕووگە یان پێش نوێژگایەکی بچووکی تێدایە، کە بەکاردێت بۆ نوێژکردن و ناساندنی باوباپیرانی خێزانەکە.

جەوهەر

هەر بە پێی تێڕوانینەکانی ئایینی شنتۆیزم، هەموو کەسێک جەوهەرێکی هەیە. ئەم جەوهەرە ڕۆحمانە و سەرچاوەی هێزی ژیانمانە. جەوهەر نەمرە و کەسێتیمان دیاری دەکات.

هەندێکجار جەوهەری کەسێکی مردوو لە جەستەی کەسێکی زیندوو زیندانی دەبێت. ئەمەش پێویستی بە ڕێوڕەسمی جیاکردنەوە هەیە، بۆ ئازادکردنی جەوهەری کەسە مردووەکە، ئەمەش ڕوودەدات

Scanned with CamScanner

کاتێک کەسێک لەناکاو بمرێت، بە تایبەتی لە تەمەنێکی گەنجیدا. بۆیە جەوهەرەکەی ئارەزوو ناکات بۆ جیهانی مردووەکان بڕوات.

جەوهەر دەتوانێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر لە ڕێگەی پەیوەندی جەستەییەوە بگوازرێتەوە. ئەو داپیرەیەی کە مستیلەکەی بۆ نەوەکەی جێبهێڵێت بەشێک لە جەوهەری بۆ دەگوازرێتەوە. هەروەها وێنە لەوانەیە ڕێگەیەکی تر بێت بۆ گواستنەوەی جەوهەر.

بەتەمەنتر بەهێزتر

ئەگەر ئاوڕێک بدەینەوە، ڕۆژانمان لە ئۆگیمی سەخت بوون، بەڵام چێژبەخش بوو جۆرێک بوو لە ژیانی دانیشتوانی ناوچەکە، کە هەمیشە سەرقاڵ دەردەکەوتن بە ئەرکەکانیانەوە، بەڵام پاش وردبوونەوە لێیان هەموو شتێکیان بە ئارامی ئەنجامدەدا. هەمیشە بەدوای ئیکیگای خۆیاندابوون، بەڵام هەرگیز پەلەیان نەدەکرد.

نەک تەنیا سەرقاڵێکی دڵخۆش بوون، بەڵکو تێبینیمان کرد بەدوای بنەمای ترەون بۆ خۆشبەختی، وەکو ئەوەی واشنتۆن بورناب پێش دوو سەد ساڵ پێشتر ئاماژەی پێکردبوو: "بنەمای سەرەکی خۆشبەختی لەم ژیانەدا شتێکە پێویستە ئەنجامی بدەین، شتێکە خۆشمان بوێت، شتێکە هیوای بۆ بخوازین."

لە ڕۆژی کۆتاییماندا، ڕۆیشتین بۆ کڕینی دیاری لە بازاڕێکی بچووک لە قەراغی شارەکە. ئەو شتانەی لەوێ دەفرۆشران سەوزەی خۆماڵی و چای سەوز و شەربەتی شیکواسا بوون، لەپاڵ شووشەی

Scanned with CamScanner

ئاوەکـان کە لە ئـاوی کانیاوەکـانی دارسـتانی یانبـارو پڕکـراون، لەسـەریان پـارچەیەک کـاغەز هەیە لەسـەری نووسـراوە "ئـاوی تەمەندرێژی".

چەنـد شووشـەیەکی ئـاوی تەمەنـدرێژیمان کـڕی و لە گەراجـی ئۆتۆمبیلەکانـدا خواردمـانەوە و سـەیری دەریاکەمـان کـرد و هیوامـان دەخواسـت ئەو شووشــە بچووکـانە کە بە ئیکسـیری [ئیکسـیر ئەو مادەیەیە کە لە پڕۆسەیەکی کیمیاییدا کانزا بۆ زێڕ دەگۆڕێت یان بڕوا دەکرێت کە گوایە نەخۆشییەکان چاکبکاتەوە.] جادوویی ناسرابوون تەندروسـتی و تەمەنـدرێژیمان بـۆ بهێـنن و یارمەتیمـان بـدەن بـۆ دۆزیـنەوەی ئیکیگـای تـایبەتی خۆمـان. دواتـر وێنەیەکمـان لەگەڵ پەیکەری بوناگایادا گرت، و بۆ کۆتاجار سەرکەوتین بۆ خوێندنەوەی نەخشەکانی سەری.

ڕاگەیەندراوێک لەو شارۆچکەیەوە کە مرۆڤەکان زۆرترین تەمەن تێیدا دەژین.

ە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا هێشتا منداڵم.

کاتێـک کە دێـم بـۆ بینینـت لە تەمەنـی ٩٠ سـاڵیدا، بمگەڕێـنەوە بـۆ دوور تاکو چاوەڕێ بکەم ببمە ١٠٠ ساڵ.

ئەوەی تەمەنی گەورەترە، بەهێزترە.

لەگەڵ گەورەبـوونی تەمەنمـان، بـا زۆر پشـت بە منـداڵەکانمان نەبەستین.

ئەگەر بە دوای تەمەنێکی درێـژ و تەندروسـتدا دەگەڕێـی، ئەوا لە گوندەکەی ئێمە پێشـوازیتان لـێ دەکرێت، کە تێیدا بە سروشت ئاشنا دەبیت،

بەیەکەوە نهێنی تەمەندرێژی دەدۆزینەوە.
٢٣ی نیسانی، ١٩٩٣
یەکێتی ئۆگیمی هاونیشتیمانییە تەمەندرێژەکان.

چاوپێکەوتنەکان

بەدرێژایی هەفتەکە لە ئۆگیمی نزیکەی ١٠٠ چاوپێکەوتنمان ئەنجامدا، پرسیارمان لە گەورەترین ئەندامانی ناوچەکە دەربارەی فەلسەفەی ژیانیان، ئیکیگای تایبەتییان، و نهێنی تەمەندرێژییان کرد. ئەم گفتوگۆیانەمان بە دوو کامێرا تۆمارکرد بۆ بەکارهێنانی لە فیلمێکی دۆکیۆمێنتاری بچووکدا، و بە شێوەیەکی تایبەت چەند برگەیەکی بە سوود و سرووش بەخشمان هەڵبژارد تا لەم بەشەی کتێبەکە بەکاربهێنرێت.

1 - نیگەران مەبە

"ڕازی هەبوونی تەمەنی درێژ ئەوەیە کە نیگەران نەبیت و دڵت بە گەنجی بهێڵیتەوە-ڕێگە نەدەیت دڵت پیر ببێت. دڵت بە ڕووی خەڵکیدا بە زەردەخەنەیەکی جوان لەسەر ڕووخسارت بکەرەوە. ئەگەر زەردەخەنەت کردو دڵت کردەوە، نەوەکانت و هەموو کەسێکی دیکەش ئارەزووی بینینت دەکەن."

"باشترین ڕێگە بۆ خۆ دوورخستنەوە لە نیگەرانی، ڕۆشتنە دەرەوەیە بۆ سەر شەقام و سڵاوکردنە لە خەڵکی، من هەموو ڕۆژێک ئەم کارە دەکەم، دەڕۆمە دەرەوە و سڵاو لە هەموو کەس دەکەم! دەڵێم دواتر دەتانبینمەوە، پاشان بۆماڵەوە دەگەڕێمەوە و خۆم بە

باخچەی سەوزەواتەکەمەوە خەریک دەکەم، لە دوای نیوەڕوانیشدا لەگەڵ هاوڕێکانمدا کاتەکانم بەسەر دەبەم."

"لێرە، هەموو کەسێک پەیوەندییەکی دۆستانەیان پێکەوە هەیە. ئێمە هەوڵدەدەین نەبینە هۆی دروستکردنی کێشە، بەسەربردنی کاتەکان پێکەوە و هەبوونی کاتێکی خۆش تاکە شتە کە بۆ ئێمە گرنگە."

2- خووە باشەکانت گەشە پێبدە

"هەموو بەیانییەک کە کاتژمێر ٦:٠٠ لە خەو هەڵدەستم، هەست بە خۆشی دەکەم، پەردەکان لادەدەم تا سەیری باخچەکەم بکەم کە لەوێ سەوزەواتەکانم دەچێنم و خزمەتیان دەکەم. پاشان ڕاست دەچم بۆ ناو باخچەکەم تا سەیرێکی تەماتە و لالەنگییەکان بکەم... حەزم لە دیمەنەکانیانە، ئاسوودەییم پێ دەبەخشن. دوای کاتژمێرێک لە ناو باخچەکەدا، دەگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە و نانی بەیانی ئامادە دەکەم."

"من خۆم سەوزەکان دەچێنم و هەر خۆشم لێیان دەنێم، ئەمە مانای ژیانی منە."

"کلیلی مانەوە بە گەنجی لە تەمەنی پیریدا لە نێو پەنجەکانتدایە، لە پەنجەکانیشتەوە بۆ مێشکت و دووبارە گەڕانەوەی، ئەگەر پەنجەکانت بە چالاکی بهێڵیتەوە، ئەوکات تۆ دەتوانیت بژیت بۆ ئەوەی تەمەنی سەد ساڵی ببینیت."

"من هەموو ڕۆژێک کاتژمێر ٤:٠٠ لە خەو هەڵدەستم، زەنگی مۆبایلەکەم بۆ ئەم کاتە دادەنێم، کووپێک قاوە دەخۆمەوە و کەمێک

ڕاهێنـان دەکەم، باڵەکـانم بەرز دەکەمەوە، ئەنجامـدانی ئـەم کارانـە بۆ تەواوی ڕۆژەکە وزەم دەداتێ."

"من لە هەموو شتێک کەمێک دەخۆم؛ پێم وایە ئەمە ڕازەکەیە. من حەز لە هەمەجـۆریی دەکـەم لەو شـتانەی کە دەیخـۆم، پێم وایە بـەم شێوەیە تامی باشترە."

"کار بکە، ئەگەر کار نەکەیت، ئەوا جەستەت تێکدەشکێت."

"کاتێک لە خەو هەڵدەستم، دەڕۆم بۆ پەرستگای بـوداو بخوردێک دادەگیرسێنم، تۆ پێویستە باووباپیران و پێشینەکانت لە یاد بێت، ئەمە یەکەم شتە کە هەموو بەیانییەک ئەنجامی دەدەم."

"من هەموو ڕۆژێک لە هەمانکاتدا، زوو لە خەو هەڵدەستم، بەیانی کاتــەکانم لە نـاو بـاخچەی ســەوزەواتەکەم بەســەر دەبەم، هەفـتەی جارێک لەگەڵ هاوڕێکانمدا بۆ سەماکردن دەچم."

"هەموو ڕۆژێک وەرزش دەکەم و هەموو بەیانییەک کەمێک بـە پێ دەڕۆم."

"کاتێـک لە خەو هەڵدەسـتم، هەرگیـز لە بیـرم نـاچێ کە وەرزشـی پاراستنی جەستە بکەم."

"خـواردنی ســەوزە و میـوە یارمەتیـت دەدەن تەمەنێکـی درێژتـر بژیت."

"بۆ ئەوەی تەمەنێکی درێژتر بژیت، تۆ پێویسـتە سـێ شـت ئەنجام بدەیت:

یەکەم، وەرزش بکە تا تەندروست بمێنیتەوە.

دووەم، خواردنی باش بخۆ.

سێیەم، کاتەکانت لەگەڵ خەڵکی بەسەر ببە."

Scanned with CamScanner

3 - ڕۆژانە هاوڕێیەتییت گەشە پێبدە

"پێکەوەبوون لەگەڵ هاوڕێکانمدا گرنگترین (ئیکیگای) مانای ژیانی منە. ئێمە لێرە هەموومان پێکەوەین و قسە دەکەین، ئەمە زۆر گرنگە. من هەمووکات دەزانم کە سبەینێ هەموویان لێرە دەبینمەوە، ئەمەش یەکێکە لە پەسەندترین شتەکانی ژیانم."

"خولیای سەرەکیم بریتییە لە پێکەوەبوون لەگەڵ هاوڕێ و دراوسێکانمدا."

"ڕۆژانە قسەکردن لەگەڵ ئەو خەڵکانەی کە خۆشت دەوێن، ڕازی تەمەنێکی درێژە."

"من سڵاو لەو منداڵانەی لە ڕێگادان بۆ قوتابخانە دەچن دەکەم و پاشان دەڵێم دواتر دەتانبینمەوە، دەست هەڵدەبڕم بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە نێو ئۆتۆمبێلەکانیاندان و بە لامدا تێپەڕ دەبن و دەڵێم "بە سەلامەتی لێ بخوڕن!" لە نێوان کاتژمێر ۷:۲۰ تا ۸:۱۵ لە دەرەوە هەموو کاتەکە بە پێوە ڕادەوەستم و سڵاو لە خەڵکی دەکەم، کاتێک هەموو خەڵکی ڕۆشتن، ئەو کات بۆ ماڵەوە دەگەڕێمەوە."

"گفتوگۆکردن و چا خواردنەوە لەگەڵ دراوسێکانمدا و گۆرانی وتن پێکەوە، ئەوە باشترین شتە لە ژیاندا."

"هەموو ڕۆژێک کاتژمێر ۵:۰۰ لە خەو هەڵدەستم، ماڵەوە بە جێدەهێڵم و بەرەو دەریاکە دەڕۆم. پاشان دەچم بۆ ماڵی هاوڕێیەکم و پێکەوە چایەک دەخۆینەوە. ئەمە نهێنی تەمەنێکی درێژە: پێکەوەبوون لەگەڵ خەڵکی و ڕۆشتن لە جێگەیەکەوە بۆ جێگەیەکی دیکە."

Scanned with CamScanner

4- ژیانێکی لەسەرخۆ بژی

"ڕازی من بۆ ژیانێکی درێژ ئەوەیە کە هەموو کات بە خۆم دەڵێم «لەسەرخۆبە، ئاسوودەبە.» ئەگەر لەسەرخۆ بیت تۆ ماوەیەکی زۆر درێژتر دەژیت."

"من شت بە حەسیر دروستدەکەم، ئەمە ئیکیگای منە، واتا مانای بوونی ژیانی منە. کاتیک کە هەڵدەستم لە خەو یەکەم شت کە ئەنجامی دەدەم ڕامان و پەرستنە. پاشان وەرزشەکانم دەکەم و نانی بەیانی دەخۆم. دواتریش بە هێمنی لەسەر حەسیرەکەم دەست بە ئیشکردن دەکەم. لە کاتژمێر ٥:٠٠ کە ماندوودەبم، دەڕۆم و سەردانی هاوڕێکانم دەکەم."

"هەموو ڕۆژێک کارگەلی زۆر جیاواز ئەنجام دەدەم، هەموو کات خۆم سەرقاڵ دەکەم. بەڵام کردنی تەنها شتێک لە یەککاتدا بەبێ ئەوەی خۆم زۆر شپرزە بکەم."

"ڕازی تەمەنێکی درێژ بریتییە لە زوو خەوتن و زوو هەستان، پاشان ڕۆیشتن بە پێ، بە ئارامی بژی و چێژ لە شتە بچووکەکان وەربگرە. پەیوەندییەکی دۆستانەت لەگەڵ هاوڕێکانتدا هەبێت، بە دڵخۆشییەوە چێژ لە هەموو وەرزەکان وەربگرە؛ بەهار، هاوین، پایز، زستان."

5- گەشبینبە لە ژیاندا

"من هەموو ڕۆژێک بە خۆم دەڵێم کە ئەمڕۆ پڕ دەبێ لە وزە و تەندروستی، بە بەردەوامی بۆ باشترین بژی."

Scanned with CamScanner

"من ٩٨ ساڵم، بەڵام خۆم بە گەنج دادەنێم، هێشتا زۆر شت هەیە، کە ئەنجامی بدەم."

"پێبکەنە، پێکەنین گرنگترین شتە، بۆ هەر شوێنێک کە دەڕۆم پێدەکەنم."

"من دەژیم بۆ ئەوەی ببم بە سەد ساڵ، بێگومان ئەو تەمەنە دەژیم ئەمەش هاندەرێکی باشە بۆ من."

"سەماکردن و گۆرانی وتن لەگەڵ نەوەکانتدا باشترین شتە."

"من زۆر هەست بە بەختەوەری دەکەم کە لێرە لەدایکبووم، هەموو ڕۆژێک سوپاسگوزاری بۆ ئەوە دەردەبڕم."

"گرنگترین شت لە ژیاندا لە ئۆگیمی، ئەوەیە کە هەموو کات پێبکەنیت."

"من کاری خۆبەخشی دەکەم، بۆ ئەوەی کەمێک لەو شتانەی کە گوندەکە بە منی بەخشیوە پێی ببەخشمەوە. بۆ نموونە، ئۆتۆمبیلەکەم بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی هاوڕێکانمی پێ بگەیەنمە نەخۆشخانە."

"هیچ ڕازێک بۆ ئەمە نییە، تەنها فێڵ ئەوەیە کە بژیت."

چەند تایبەتمەندییەکی گرنگی شێوەژیانی گوندی ئۆگیمی

- ✓ ١٠٠٪ ئەو خەڵکانەی چاوپێکەوتنمان لەگەڵ کردن، باخچەی سەوزەواتیان هەیە، هەروەها زۆرینەی ئەوان کێڵگەی چا، مانگۆ و ترشەمەنی وەک لیمۆ و زۆر شتی تریشیان هەیە.
- ✓ هەموویان لە شوێنێکی نیشتەجێبوونی بە کۆمەڵدا دەژین، کە وا هەست دەکەن گرنگییان پێدەدرێت وەک ئەوەی لەنێو خێزانی خۆیاندا بن.

✓ ئەوان هەمـــوو كـــات ئاهەنگـــدەگێڕن، هەتـــا بـــۆ شـــتە بچووكەكانیش. مۆسیقا، گۆرانی وتن، و سەماكردن بەشێكی گرنگی ژیانی ڕۆژانەی ئەوانن.

✓ ئەوان مەبەستێک یاخود چەند مەبەستێكی گرنگیان لە ژیاندا هەیە، ئەوان (ئیكیگـــای ژیـــان) مانـــای ژیانیـــان هەیە، بەڵام زۆر بە توونـدی وەری نـاگرن، ئاسـوودەن و چێژ لە هەمـوو ئەو شـتانە وەر دەگرن كە دەیكەن.

✓ ئەوان زۆر شانازی بە نەریت و كولتووره خۆجێییەكانیانەوە دەكەن.

✓ ئەوان سەبارەت بـە هـەموو ئەو شتانەی دەیكەن پەرۆشـی و ئارەزوویان هەیە، هەرچەند بێ بایەخیش دەربكەوێت.

✓ هاوگوندان هـەستێكی بەهێزی پێكەوەبوون و هاوكاریكردنیان هەیە. یـارمەتی یەكتریـدەدەن لە كێڵگەكانیانـدا، لە كاركردنـدا یـارمەتی یەكدی دەدەن. بۆنموونە، لە دروێنەكردنی قامیشی شـەكر یـان چاندنی برنجدا، هەتا دروستكردنی خانوو و پرۆژەكانی شارەوانیشـدا. میاگی هاوڕێمـــان كە نـــانی ئێـــوارەی لە كۆتـــا شـــەومان لە شـــارۆچكەكە، لەگەڵمانـــدا خـــوارد، پێیـــوتین مـــاڵێكی تـــازەی بە یـــارمەتی هەمـــوو هاوڕێكانی دروستكردووە، و دەتوانین جاری داهاتوو كە هـاتینەوە بۆ ئۆگیمی لەوێ بمێنینەوە.

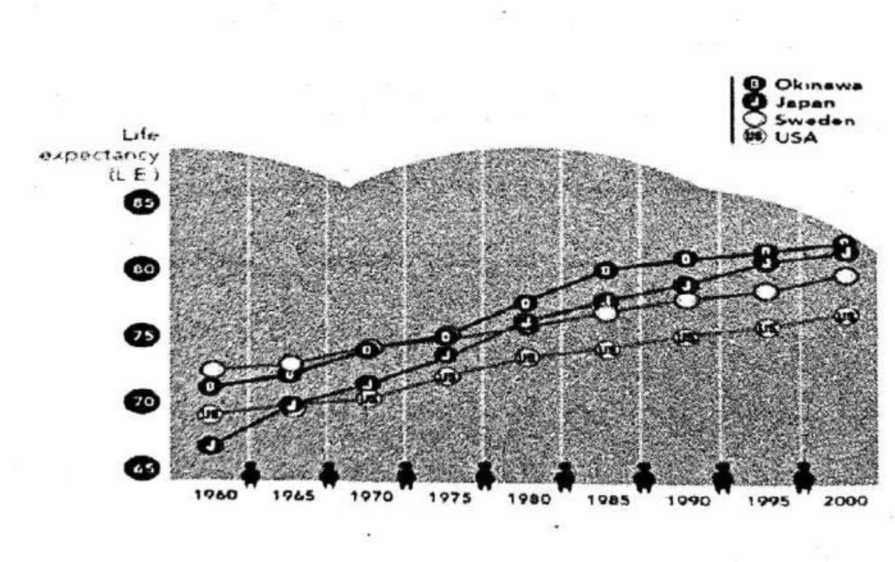
✓ ئەوان هەمیشـــە ســـەرقاڵن، خۆیـــان تەرخـــان دەكەن بـــۆ ئـــەو ئیشانەی ڕێگەیان دەدات پشوو بدەن. ئێمە تەنانەت پیرە پیاوێكیشمان نەبینی لەسـەر كورسـییەک دانیشـتبێت و هـیچ نەكـات. ئەوان بەردەوام دێـن و دەڕۆن، گـۆرانی بە كـۆرس و لەگەڵ مۆسـیقادا دەڵـێن، لەگەڵ دراوسـێكانیاندا سـەردانی یەكتـر دەكەن، یـان یـارییەكی شـێوە گۆڵـف ئاسا هەیە دەیكەن.

بەشی حەوتەم:
ڕژێمی خۆراکیی ئیکیگای

"تەمەن درێژترین خەڵکانی جیهان چی دەخۆن و دەخۆنەوە"

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، ژاپۆن بەرزترین تێکڕای تەمەنی لە جیهاندا هەیە: کە تێکڕای تەمەنیان بۆ پیاو ٨٥ ساڵە و بۆ ئافرەت ٨٧.٣ ساڵە. زیاتر لەوەش، زۆرترین ڕێژەی ئەو کەسانەی تێدایە کە تەمەنیان ١٠٠ ساڵە: کە زیاترە لە ٥٢٠ کەس لە هەر ملیۆن کەسێکدا، وەک لە ئاماری (مانگی ٩ی ٢٠١٦) هاتووە.

ئەم وێنەیە بریتییە لە تێکڕای درێژیی تەمەن لەو وڵاتانەی کە درێژترین تەمەن دەژین بە بەراورد بە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.



Source World Health Organization, 1966, Japanese Ministry of Health, Labor and Welfare, 2004, U.S. Department of Health and Human Services/CDC, 2005

هێڵکارییەکەی سـەرەوە، کە تێکـڕای درێژیـی تەمـەن لە ژاپۆنـدا بەراورد دەکات بە هەرێمی (ئۆکیناوا، سوید، ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکـا) ئەوە دەردەخـات کە تێکـڕای درێژیـی تەمـەن لـە ژاپـۆن لە سـەروو هەموویـانەوەیە. ئۆکینـاوا لەسـەر ئاسـتی نـاوخۆی ژاپـۆن ڕێژەکەی لە هەموو شوێنێکی تر بەرزترە.

ئۆکینـاوا یەکـێکە لەو شـوێنانەی ژاپـۆن کە بەرکەوتەی جەنگـی دووەمـی جیهـانی بـووە، لەگەڵ ئەوەشـدا تێکـڕای درێژیـی تەمـەن بە درێژایـی سـالآنی (١٩٤٠-١٩٥٠) زۆر بەرز نەبـوو، بەڵام وردە وردە ئۆکینـاوا لەم ڕووەوە بـەرەو بنیاتنانـەوە چـوو، ئەوە بـوو کە بـوون بە یەکێک لە تەمەندرێژترین دانیشتوانی وڵاتەکە.

تەمەنی درێژی ژاپۆنییەکـان چ ڕازێکی هەڵگرتووە؟ چ شـتێک وای لە ئۆکینـاوا کـردووە کە ببێـت بە باشـترینی باشـترینەکان لە ڕووی تێکڕای درێژی تەمەنەوە؟

شارەزایان بۆ ئەمە تەنها ئامـاژە بە یەک شت دەکەن، کە ئۆکینـاوا تـاکە هەرێـمە لە ژاپۆنـدا شـەمەندەفەری تێـدا نییـە. دانیشـتوانەکەی ئۆتۆمبێـل بەکارنـاهێنن، دەبێـت یـان بە پـێ بـڕۆن، یـان پاسـکیل بەکاربهێنن. هەروەها تاکە هەرێمە کە توانیویەتی پەیڕەوی لە هەمـوو ڕێنماییەکـانی حکـومەتی ژاپـۆن بکـات، بە خـواردنی کەمتـر لـە ١٠گـم خوێ لە ڕۆژێکدا.

Scanned with CamScanner

ڕژێمی خۆراکیی پەرچوئاسایانەی ئۆکیناوا

ڕێژەی مردنی نەخۆشی دڵ لە ئۆکیناوادا نزمترینە لەسەر ئاستی ژاپۆن، و ڕژێمی خۆراکی لەم ڕووەوە زۆرترین کاریگەری هەیە. ئەوە شتێکی ڕێکەوت نییە کە "ڕژێمی خۆراکیی ئۆکیناوا" زۆرجار وەکو مۆدێلێکی تەندروست لەسەر ئاستی جیهانی و لە گفتوگۆ و دانیشتنە زانستییەکاندا باس دەکرێت و چاوی لێدەکرێت.

پشتپێبەستراوترین و بەربڵاوترین داتا و زانیاری لەسەر ڕژێمی خۆراکی لە ئۆکیناوا لەو توێژینەوانەوە هاتوون کە لە لایەن ماکۆتو سوزوکییەوە ئەنجامدراون کە پسپۆڕێکی بواری دڵە و لە زانکۆی ڕویوکیوسە، کە لە ساڵی ١٩٧٠وە تا ئێستا زیاتر لە حەوت سەد توێژینەوەی زانستی لەسەر خۆراک و پیربوون لە ئۆکیناوادا بڵاوکردۆتەوە.

توێژەران برادلی جی. ویلکۆکس و د. کرەیگ ویلکۆکس پەیوەندییان بە تیمی توێژینەوەکەی ماکۆتۆ سوزوکییەوە کرد و کتێبێکیان بڵاوکردەوە کە وەکو ئینجیلی ئەم بوارە دادەنرێت، کتێبەکە بەناونیشانی: "پرۆگرامی ئۆکیناوا"یە کە تێیدا بەم دەرئەنجامانە گەیشتن:

✓ خەڵکی ناوچەی ئۆکیناوا خۆراکی هەمەجۆر دەخۆن، بەتایبەتی میوە و سەوزە. هەمەچەشنی خۆراک پێدەچێت هۆکارێکی گرنگ بێت. توێژینەوەیەک کە لەسەر خەڵکانی بەتەمەنی سەروو سەد ساڵ ئەنجامدراوە ئاماژە بەوە دەکات کە خەڵکی ئۆکیناوا ٢٠٦ جۆری جیاوازی خۆراک دەخۆن، لە نێویشیاندا خۆراکی تون و بەشێوەیەکی ڕۆژانە. تێکرا ڕۆژانە هەژدە جۆر خۆراکی جیاواز دەخۆن، کە ئەمە

Scanned with CamScanner

ڕێک پێچەوانە و دژە لەگەڵ ئەو کولتووری فاست فودەی کە ئێمە لە خۆرئاوا و دەرەوەی ژاپۆندا هەمانە.

- ✓ لە ڕۆژێکدا بە لایەنی کەمەوە پێنج جار میوە و سەوزە پێشکەش دەکەن لە ژەمەکانیاندا. ئاسانترین ڕێگا بۆ ئەوەی بزانیت کە خۆراکەکانت هەمەچەشنن دەبێت لەوە دڵنیابیتەوە کە "پەلکە زێڕینە دەخۆیت" لە ڕۆژەکەتەدا. ئەمەش بریتییە لە جۆری ئەو خۆراکانەی لەسەر سینییەک دادەنرێت و پێشکەش دەکرێن کە بریتیین لە: بیبەری سوور، گێزەر، سپیناخ، قەرنابیت، و باینجان، تاد، کە ڕەنگی جیاواز دروست دەکەن و هێمایەکن بۆ ڕەنگی پەلکە زێڕینە. هەر بۆیە میوەکان، جۆرەکانی پەتاتە، بەرهەمەکانی سۆیا وەکو توفو و ئەوانی تر وەکو کەرەستەی خاون لە ژەمە خۆراکی ئۆکیناواییدا. شایەنی ئاماژە بۆ کردنە کە ڕۆژانە ٣٠٪ کالۆری وەرگیراویان لە میوە و سەوزەکانەوە وەردەگرن.
- ✓ برنج خۆراکی سەرەکییە لە ئۆکیناوادا، هەروەها هەندێکجار نودڵ (ئەندۆمی)یش دەخۆن.
- ✓ زۆر بەدەگمەن شەکر دەخۆن، ئەگەر ئەوەش بکەن ئەوا شەکری قامیش دەخۆن کە پرۆسێس نەکراوە و خاوە. ئێمە لە ڕێگاماندا بەرەو ئۆگیمی بەناو چەندین کێڵگەی قامیشی شەکردا ڕۆیشتین، لە نزیک قەڵای ناکیجین تەنانەت هەریەکەمان پەرداخێک گیراوەی دروستکراو لەم شەکرەمان خواردەوە.

سەرەڕای ئەم بنەما سەرەکییانە لە ژەمە خۆراکییەکانیاندا، ئۆکیناواییەکان لە هەفتەیەکدا سێجار ماسی دەخۆن؛ جیاواز لە بەشەکانی تری ژاپۆن، زۆرترین گۆشتی بەکارهاتوو بریتییە لە

گۆشتی بەراز، ئەمە لەکاتێکدا تەنها یەک بۆ دووجار لە هەفتەیەکدا بەکاریدەهێنن و دەیخۆن لە خۆراکەکانیاندا.

سەرباری ئەمانە، توێژینەوەکانی زانا ماکۆتۆ سوزوکی ئاماژە بەم شتانەی خوارەوە دەکات:

- بە شێوەیەکی گشتی، ئۆکیناواییەکان بە بەراورد بە شوێنەکانی تری ژاپۆن یەک لەسەر سێ شەکر بەکاردەهێنن، ئەمەش مانای وایە کە کەمترین شەکر و چوکلێت لە ژەمە خۆراکییەکانیاندایە.
- لەبارەی خوێشەوە نزیکەی نیوەی ئەو بڕە خوێیە دەخۆن کە لە شوێنەکانی تری ژاپۆندا دەخورێت: کە بریتییە لە ٧ گرام لە ڕۆژێکدا، ئەمە لە کاتێکدا لە شوێنەکانی تری ژاپۆن ١٢ گرامە لە ڕۆژێکدا.
- بە بەراورد بە شوێنەکانی تری ژاپۆن، خەڵکی ئۆکیناوا بڕی وزەی وەرگیراویان لە ڕۆژێکدا تێکرا ١٧٨٥ کالۆرییە، لە کاتێکدا لە شوێنەکانی تری ژاپۆن تێکرا ٢٠٦٨ کالۆرییە. لە ڕاستیدا، وەرگرتنی کالۆری کەم شتێکی ئاسایی و تایبەتمەندییەکی دیارە لە "پێنج ناوچە شینەکەدا" کە لە بەشەکانی سەرەوە ئاماژەمان پێکرد.

بزانە کەی دەست لە خواردن هەڵدەگریت

ئەمە دەمانگێڕێتەوە بۆ ڕێسای ٨٠٪ کە لە بەشی یەکەمدا ئاماژەمان پێکرد، چەمکێکە کە زمانی ژاپۆنیدا پێی دەوترێت (Hara hachi bu). کە پەیڕەوکردنی زۆر ئاسانە: کاتێک هەست دەکەیت کە بە جۆرێک تێرت خواردووە و فوول بوویت، بەڵام لە هەمانکاتدا دەشتەوێت تۆزێک زیاتر بخۆیت... دەست لە خواردن هەڵبگرە!

Scanned with CamScanner

یەکێک لە ڕێگا ئاسانەکان بۆ پەیڕەوکردنی ئەم نەریتە بریتییە لە وازهێنان لە خواردنی شیرینی. یان کەمکردنەوەی بڕەکەی. هەموو بیرۆکەکەش ئەوەیە کە کاتێک دەست هەڵدەگریت لە خواردن هەست بە تۆزێک لە بریسێتی و تێرنەخواردن بکەیت.

ئەمە هەر بۆیە قەبارەی ئەو خواردنانەی کە لە ژاپۆن پێشکەش دەکرێن زۆر بچوکن بە بەراورد بە وانەی کە لە جیهانی خۆرئاوادا لەسەر مێزەکان دادەنرێت. بۆیە لە ژاپۆن ئاساییە کە هەموو شتێک لە قاپی بچوکدا دابنرێت و پێشکەش بکرێت، لەوانە وەکو قاپێکی بچووک لە برنج، قاپێک لە میوە و سەوزە، قاپێکی تر لە شۆربای میسۆ...تاد.

کەواتە پێویستە کەم بخۆین بۆ ئەوەی تەمەنمان درێژتر بێت؟

کەمینەیەک لە خەڵکی ئەم بیرۆکەیە تاقیدەکەنەوە. بەبێ ئەوەی بڕەکەی ئەوەندە کەمبکەینەوە کە تووشی بەدخۆراکیمان بکات، بە دڵنیاییەوە، وەرگرتنی بڕی کالۆری کەمتر لەوەی کە جەستەمان پێویستی پێیەتی لەسەر ئاستی ڕۆژانە، دەبێتە هۆی تەمەندرێژی. بۆ ئەوەی بە تەندروست بمێنینەوە دەبێت ئەو خۆراکانە بخۆین کە مادەی خۆراکی زۆریان تێدایە.

سنووردارکردنی کالۆری وەرگیراو بۆ جەستەمان یەکێکە لە ڕێگا کاریگەرەکان بۆ زیادکردنی ساڵەکانی تەمەنت. وەرگرتنی کالۆری زیاد وادەکات کە وزەیەکی زۆرترمان پێویست بێت بۆ هەرستکردنی.

Scanned with CamScanner

یەکێکی تر لە سوودەکانی سنووردارکردنی بڕی کالۆری وەرگیراو بریتییە لە کەمکردنەوەی ئاستەکانی ئای جی ئێف-١ کە بریتییە لە هۆکاری پیربوون لە جەستەدا. پێدەچێت یەکێک لە هۆکارەکانی پیربوونی ئاژەڵ و مرۆڤەکانیش هەبوونی زیاد لە پێویستی ئەم پڕۆتینەبێت لە خوێنەکانیاندا.

تا ئێستا ئەوە یەکلایی نەکراوەتەوە کە ئایا کەمکردنەوەی بڕی کالۆری وەرگیراو دەبێتە هۆی درێژکردنەوەی تەمەن لە مرۆڤدا یان نا، بەڵام توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم کارە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی قەڵەویی، شەکرەی جۆری دوو، هەوکردن، نیگەرانی زۆر، نەخۆشیی دڵ، و کەمکردنەوەی هۆکارەکانی دروستبوونی جۆرە جیاوازەکانی شێر پەنجە لە مرۆڤدا.

١٥ ماددەی دژە ئۆکسانی سروشتی کە لە ڕژێمی خۆراکیی ئۆکیناواییەکاندا دۆزراوەتەوە

ماددە دژە ئۆکسانەکان ئەو گەردە یەکگرتووانەن کە کردەی ئۆکساندن لە خانەکاندا خاو دەکەنەوە. بۆ نموونە، کاریگەری دژە ئۆکسانی چایی سەوز زۆر بە ڕوونی زانراوە لەسەر جەستە. لە بەشەکانی داهاتوودا بە وردی گفتوگۆی دەکەین.

لەبەر ئەوەی کە ئەم خۆراکانە دژە ئۆکسانی دەوڵەمەندن و لە سەر ئاستی ڕۆژانە بەکاردەهێنرێن هەر بۆیە بە چارەنووسی ئۆکیناواییەکان دادەنرێن:

- ✓ توفو
- ✓ میسو
- ✓ تونە
- ✓ گێزەر
- ✓ گۆیا (کاڵەکی تاڵ)
- ✓ کۆمبو (گیای دەریایی)
- ✓ کەلەرم
- ✓ نوری (قامیشی دەریا)
- ✓ پیاز
- ✓ فاسۆلیای دەنک گەورە
- ✓ خەیار
- ✓ لۆبیا (بە کولاویی یان بەکاڵی)
- ✓ پەتاتەی شیرین
- ✓ بیبەر بە هەموو جۆرەکانیەوە
- ✓ چایی یاسەمین

ئۆکیناواییەکان چای زۆر دەخۆنەوە. هەموو جۆرە جیاوازەکانی چای. لە خۆرئاوا یەکێک لە جۆرە چایە بەربڵاوەکان بریتییە لە چای جۆری یاسەمین کە لە وڵاتی چینەوە هەناردە دەکرێت. توێژینەوەیەک لە ساڵی ١٩٨٨ دا لە پەیمانگای ئۆکیناوا بۆ زانست و تەکنەلۆجی ئەنجامدراوە و بەوە گەیشتووە کە چایی یاسەمین ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی ئاستەکانی کۆلیسترۆڵی خوێندا.

چایی یاسەمین سەرباری کۆمەڵێک سوودی تر ئەم سوودە بەرچاو و کاریگەرانەی هەیە:

Scanned with CamScanner

- ✓ ڕۆڵێ هەیە لە کەمکردنەوەی جەڵدەی دڵدا.
- ✓ سیستەمی بەرگری لەش بەهێزدەکات.
- ✓ مێشک ئارامدەکاتەوە.
- ✓ کۆلیسترۆڵ کەمدەکاتەوە.

هەر بۆیە ئۆکیناواییەکان تێکڕا لە ڕۆژێکدا سێ کوپ چای دەخۆنەوە. ڕاستە دەکرێت قورس بێت جۆرێتی و بڕی ئەم چاییانە لە وڵاتانی خۆرئاوا بدۆزینەوە، بەڵام هەرچۆنێک بێت دەتوانرێت وەکو جێگرەوەیەک چایی سەوز و چایی یاسەمین کە وردە وردە بووەتە بەرهەمێکی جیهانی، بخورێنەوە و سوودیان لێببینرێت.

نهێنییەکانی چایی سەوز

چایی سەوز بۆ ماوەی چەندین سەدەیە سوودە پزیشکییەکانی دۆزراوەتەوە و بەکارهێنراوە. دوایین توێژینەوەکان چەندین سوودی ئەم جۆرە چاییەیان پشتڕاستکردۆتەوە، و گرنگییەکەیان ئاماژە پێکردووە لە تەمەندرێژیدا بەتایبەتی لای ئەوانەی کە زۆر دەیخۆنەوە.

لە بنەڕەتدا شوێنی سەرهەڵدانەکەی وڵاتی چینە کە لەوێ بۆ ماوەی هەزار ساڵە بەکاردەهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا چایی سەوز تا ئەم چەند سەدەیەی دواییش لە جیهاندا نەزانرابوو. جیاواز لە چاییەکانی تر، چەند سوودێکی تەندروستی تایبەتی هەیە کە بریتیین لە:

1 - کۆنترۆڵکردنی کۆلیسترۆڵ.
2 - کەمکردنەوەی ئاستەکانی شەکری خوێن.
3 - دژە هەڵامەتە و دەوڵەمەندە بە ڤیتامین سی.
4 - دەوڵەمەنـدە بە مـادەی فلۆرایـد کە بـۆ بەهێزکردنـی ئێسـک بەسوودە.
5 - دژە بەکتریایە و ڕێگرە لە دروستبوونی هەوکردن.
6 - بەرگری تێدایە دژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی لە خۆرەوە.
7 - پاککەرەوەی میزەڕۆیە.

لە کۆتاییـدا، خـواردنەوەی جۆرەکـانی چـای ڕۆژانە دەتوانێـت یارمەتیمـان بـدات لە کەمکـردنەوەی پێکهـاتەی زیانبەخشـی نـاو جەستەمان، بەمەش زیاتر بە گەنجی دەمانهێڵێتەوە.

سیکواسای بەهێز

سیکواسـا میـوەیەکە لە ترشـەمەنییەکانی ئۆکینـاوا و ئـۆگیمی و گەورەترین بەرهەمهێنەری سیکواساش لەسەر ئاستی ژاپۆن هەر لەم دوو ناوچەیەدان.

میوەیەکی زۆر ترشە، خواردنەوەی بەبێ تێکەڵکردنی لەگەڵ ئاودا ئەستەمە. تامەکەی لە نێوان تامی لالەنگی و لیمۆدایە، و هەر سەر بە خێزانـی ئەو میوانەیشـە. سیکواسـا دەوڵەمەنـدە بە مـاددەی دژە ئۆکسان.

ئەوە سـەلمێنراوە کە سیکواسـا لە ڤیتامینەکـانی سـی، بـی ١، کـارۆتین، و کانزاکـان پێکهـاتووە. لە چەنـدین جـۆری خـۆراکی

کولتووری و ناوچەییدا بەکاردەهێنرێت، چ وەکو تام، چ وەکو گیراوە و خـۆراکیش، تەنـانەت لە یادەکـانی لەدایکبوونـدا، لە دروسـتکردنی کێکیشدا سیکواسا بەکاردەهێنرێت.

مادده دژە ئۆکسانەکان بۆ خۆرئاواییەکان

لە ساڵی ٢٠١٠ دا رۆژنامەی دەیلی میرۆری بەریتانی لیستێکی ئەو خۆراکـانەی بڵاوکـردەوە کە لە لایەن شـارەزایانی خـۆراکەوە پێشنیار کرابوون و وەکو خۆراکی دژە پیربوون ئاماژەیان پێکرابوو، بە جۆرێـک کە زۆرێـک لەم خۆراکـانە لە وڵاتە خۆرئاواییەکانـدا بە ئاسانی بەردەستن. خۆراکەکانیش ئەمانەن:

✓ سەوزەکان لەوانە وەکو برۆکۆلی و سلق، چونکە ئاوەکەیان خەستە، دەوڵەمەندن بە کانزاکان، و فایبەر.

✓ ماسی چەور لەوانە وەکو سەلەمون، تونە و ساردین، چونکە چەوری ئەم ماسییانە ماددەی دژەئۆکسانیان زیاتر تیایە.

✓ میوەکـان وەکـو ترشـەمەنی، شـلیک و قەیسـی؛ ئەوانە سـەرچاوەیەکی نایـابن بـۆ ڤیتامینەکـان و یارمەتیـدانی لەش لە پاککردنەوەی ژەهر.

✓ بێری وەکو تووترک و تووی گوجی بێری (تووی چینیشی پێدەڵێن)؛ ئەمانەش دەوڵەمەندن بە مادده دژە ئۆکسانەکان.

✓ میـوە وشـککراوەکان کە ڤیتامینەکـان و دژە ئۆکسـانەکانی تێدایە و وزە بە لەش دەبەخشن.

✓ دانەوێڵە وەکو شـۆفان و گەنـم، کە وزەیەکـی زۆر بە لەش دەبەخشن و کانزاکانیان تێدایە.

Scanned with CamScanner

✓ ڕۆنی زەیتون، چونکە دژە ئۆکسانی تێدایە کە کاریگەری لەسەر پێست هەیە.

✓ شەرابی سوور، بە بڕی پێویست، بەو پێیەی کە ماددەی دژە ئۆکسانی زۆری تێدایە و هەروەها دەبێتە هۆی پاککردنەوەی لوولەی خوێنبەرەکان.

ئەو خۆراکانەشی پێویستە کەمبکرێنەوە یان نەهێڵرێن بریتیین، لە شەکر و پاقلەمەنییەکان، خۆراکی لە قوتونراو، خۆراکی ئامادەکراوی پێشــــوەخت، لەگەڵ شـــیری مانگـــا و هەمـــوو لێوەرگیراوەکـــانی. پەیڕەوکردنی ئەم ڕژێمە خۆراکییە وا دەکات کە هەست بە گەنجی بکەیت و پرۆسەی پیربوونی پێشوەختیش خاو بکاتەوە.

Scanned with CamScanner

بەشی هەشتەم:
جووڵە لەسەرخۆکان، تەمەنێکی درێژتر

هەنـــدێك ڕاهێنـــانی ڕۆژهەڵاتییـــانە کە دەبـــنە هـــۆی باشـــکردنی تەندروستی و درێژکردنی تەمەن

ئەو تـوێژینەوانەی لە "پێنج نـاوچە شـینەکەی تەمەندرێژی" ئەنجام دراون ئامـاژە بەوە دەکەن ئەو کەسـانەی کە زۆرتـرین تەمەن دەژیـن ئەو کەســانە نـین کە زۆرتــرین ڕاهێنــان دەکەن، بەڵکـو ئەوانەن کە زۆرتر دەجوڵێن.

کاتێــک ســـەردانی ئۆگیمیمـــان کـــرد لە "گونـــدی تەمەنـــدرێژی،" هەسـتمان بەوە کـرد کە لەگەڵ ئەوەشـدا کەسـانی هەشـتا بـۆ نەوەد ســـاڵن، بەڵام هێشـــتا زۆر چـــالاکن. ئەوان لە مـــاڵ نـــامێننەوە، لە پەنجەرەکەوە تەماشای دەرەوە بکەن، یان ڕۆژنامەیەک دەخوێننەوە. دانیشــتوانی ئــۆگیمی زۆر پیاســە دەکەن و ســـەما و خۆشـــی لەگەڵ دراوســێکانیان دەکەن و بەیانیــان زوو لە خەو هەڵدەســتن، و هەر لە دوای نـــانی بەیـــانی یەکســـەر دەســـت بە پـــاکردنەوە و بژارکردنـــی باخچەکانیان دەکەن. ئەوان ناچن بۆ هۆڵی وەرزش یان ڕاهێنانی زۆر بکەن، بەڵام هەرگیز لە چالاکییەکانی ڕۆژانەیاندا ناوەست و هەمیشـە لە جووڵەدان.

Scanned with CamScanner

ئەگەر ئێمە لە شارێکدا بژین، لەوانەیە بە جۆرێک لە جۆرەکان ئەستەم بێت کە ڕۆژانە بچین بۆ ناو سروشت و چالاکی تەندروستمان هەبێت، بەڵام دەتوانین وەکو جێگرەوەیەکی ئەمە لە ماڵەوە جۆرە ڕاهێنانێک ئەنجام بدەین کە لە ڕووی زانستییەوە سوودەکەی بۆ جەستە و دەروونمان سەلمێنراون.

بەم دوواییانە، ڕێکارە ڕۆژهەڵاتییەکان بۆ هاوسەنگکردنی جەستە، دەروون، و ڕۆح لە خۆرئاوا زۆر باوبوون، ئەمە لەگەڵ ئەوەدا کە لە وڵاتانی ڕەسەن و دامەزرێنەری خۆیاندا سەردەمانێکی زۆرە بۆ بەرەوپێشبردن و باشکردنی تەندروستی بەکاردەهێنرێن.

یۆگا کە لە بنەڕەتدا لە وڵاتی هیندستانەوە سەریهەڵداوە، هەرچەندە لە یابان زۆر بەربڵاوە، هەروەها وەرزشی تای چی و قیگۆنگ، لە نێو ئەوانی تردا، لەپێناو گەڕان و دۆزینەوەی هاوسەنگییەکەوەن لە نێوان دەروون و جەستەی مرۆڤێک کە بتوانێت بە هێزەوە ڕووبەڕووی جیهان ببێتەوە، لە هەمانکاتدا، چێژ ببینێت و لە جۆرێک لە هێمنی و ئارامییدا بژێت.

ئەم چالاکییانە وەکو ئیکسیری گەنجێتی دەبینرێن، زانستیش سوودەکانیانی پشتڕاستکردۆتەوە. ئەم ڕاهێنانە لەسەرخۆ و هێمنانە سوودگەلێکی زۆر بە جەستە و دەروونی مرۆڤ دەگەیەنن، و بەتایبەتی گونجاون بۆ کەسانی بەتەمەن کە بە گەنجی مانەوە بۆ ئەوان قورسترە.

Scanned with CamScanner

ئەوە سەلمێنراوە کە وەرزشی تای چی ڕێگرییەکی باش لە پوکانەوەی ئێسک و نەخۆشی ئیفلیجی مێشک دەکات، هەروەها سوڕی خوێن چالاک دەکات، دەشبێتە هۆی گەشەپێدانی ماسولکەکان و گونجاندنیان لە بەکارهێناندا. سوودە سۆزداریی و دەروونییەکانیشی گرنگن بەوەی بەرگرییەکی باشە بۆ نەکەوتنە ژێرباری نیگەرانی و خەمۆکییەوە.

لەبەر ئەوە پێویست ناکات هەموو ڕۆژێک کاتژمێرێک بچیت بۆ هۆڵی وەرزشی یان لە ماراسۆنەکاندا بەشدار بیت. هەروەکو چۆن خەڵکە تەمەن سەروو سەد ساڵەکانی ژاپۆن پێیانوتین، هەموو ئەوەی پێویستە بریتییە لە زیادکردنی جوڵە لەنێو کردارەکانی ڕۆژەکەتدا. پراکتیزەکردنی ئەم ڕێکارە ڕۆژهەڵاتییانە بە شێوەیەکی ڕۆژانە ڕێگایەکی باشە بۆ ئەوە. سوودێکی سەربارخراوی تر ئەوەیە کە هەموویان بە هەنگاو و ڕێکاری باش پێناسەکراون، وەکو لە بەشی چوارەمدا بینیمان، ڕێکارگەلی لەم جۆرە لەگەڵ بوونی ڕێسای ڕوون و ئاساندا بۆ جێبەجێکردنیان زۆر باشن بۆ ڕۆشتن و بەردەوامبوون لە ژیاندا. ئەگەر ئارەزووی هەریەکێک لەم ڕێکارانە ناکەیت، ئەوا ئازادبە لەوەی ڕێکار و پراکتیزەکردنێک هەڵبژێریت کە وات لێبکات بەردەوامبیت و بۆ پێشەوە بچیت (شەپۆل بدەیت لەگەڵ ژیاندا).

لە لاپەڕەکانی دواتردا تەماشایەکی ئەو هەنگاو و ڕاهێنانانە دەکەین کە دەبنە هۆی تەندروستی و تەمەندرێژی. بەڵام سەرەتا، بە دەستپێک و ڕاهێنانێکی ژاپۆنییانە بۆ دەستپێکردنی ڕۆژەکەت، دەستپێدەکەین.

Scanned with CamScanner

ڕاهێنانی تایسۆ

ئەم ڕاهێنانە لە بەیانیاندا ئەنجامدەدرا و مێژووەکەی بۆ سەردەمی جەنگی دووەمی جیهانی دەگەڕێتەوە. بەو پێیەی کە لەو کاتەدا لە ڕادیۆوە ڕاهێنەرەکە هەنگاوەکانی دەخوێندەوە و گویگرەکانیش لەماڵەوە و بە گوێگرتن لە ڕادیۆکە جێبەجێیان دەکرد، هەربۆیە لەگەڵ ناوی ڕاهێنانەکەدا هەندێکجار ناوی ڕادیۆش دێت، واتا پێی دەڵێن (ڕادیۆ تایسۆ یان تایسۆی ڕادیۆ)، بەڵام لەم سەردەمەدا مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی تەماشاکردنی تەلەڤیزیۆن یان ئینتەرنێتەوە تەماشای هەنگاوەکان بکات و لەگەڵیاندا بڕوات.

یەکێک لە ئامانجە سەرەکییەکانی ئەنجامدانی ڕاهێنانی تایسۆ بریتییە لە گەشەپێدانی هەستی یەکبوون لە نێوان بەشداربووەکاندا. ڕاهێنانەکە بە زۆری بە گرووپ ئەنجامدەدرێت، بە زۆری لە قوتابخانەکاندا و لە پێش دەستپێکردنی وانەکاندا، یان لە شوێنەکانی کاردا پێش ئەوەی ڕۆژی کارکردنەکە دەستپێبکەن.

ئامارەکان نیشانی دەدەن کە ٣٠٪ی دانیشتوانی ژاپۆن هەموو بەیانییەک و بۆ چەند خولەکێک ڕاهێنانی تایسۆ ئەنجام دەدەن، هەروەها ئەم ڕاهێنانە شتێکی هاوبەش لە هەموو ئەو کەسانەی کە چاوپێکەوتنمان لەگەڵ ئەنجام دان لە ئۆگیمی. تەنانەت لە خانەی بەساڵاچووان و چاودێرییکردنەکەش هەموو ڕۆژێک بە لایەنی کەمەوە پێنج خولەک بۆ ئەم چالاکییە تەرخان دەکەن، لەبەر ئەوە هەندێک لە نەخۆشەکان تەنانەت لەسەر کورسی پزیشکییەکەی ئەنجامی دەدا. ئێمە لە چەند بەیانییەکدا بەشدار دەبووین لەگەڵیاندا و

بەو جۆرە تاکو کۆتایی ڕۆژەکە هەست و دەروونمان ئارامتر بوو لە ڕۆژەکانی تر.

کاتێک ئەم ڕاهێنانانە بە گرووپ ئەنجام دەدرێن، زۆربەیجار لە گۆڕەپانێکی وەرزشی یان لە هۆڵێکی گەورەدا دەکرێت، و ڕاهێنەرەکە لە کاتی پێدانی ڕێنماییەکاندا بڵندگۆیەک بەکاردەهێنێت.

ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان پێنج یان دە خولەکێک دەخایەنێت، دەوەستێتە سەر ئەوەی کە داخۆ هەندێک لەو هەنگاوانە ئەنجام دەدەیت یان هەموویان. جۆری ڕاهێنانەکان زیاتر دەبنە هۆی گەرمبوونی بەشە جیاوازەکانی جەستە و باشترکارکردنی نێوانی جومگەکان. یەکێک لە ڕاهێنانە زۆر دیارەکانی تایسۆ بریتییە لە بەرزکردنەوەی هەردوو دەستەکان بۆ سەرسەر و دواتر دابەزاندنەوەی بۆ خوارەوە لە شێوەی بازنەدا. ئەمە شێوازێکە بۆ گەرمکردنی جەستە و کەمکردنەوەی فشاری دەروونی و باشترکارکردنی جومگە و ماسولکەکان.

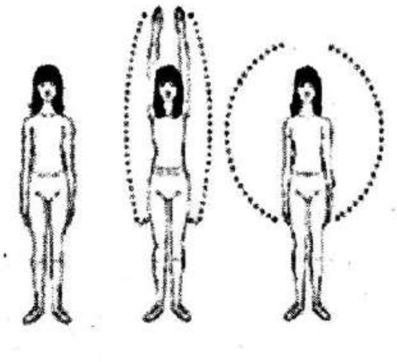
لەوانەیە ئەم ڕاهێنانە سەرەتایی و ئاسان دەربکەوێت لاتان، بەڵام لە ژیانی هاوچەرخماندا دەکرێت هەندێکجار هەفتەیەک یان مانگێکیش تێپەڕببێت و دەستەکانمان بۆ سەر گوێیەکانمان یان سەرسەرمان بەرزنەکەینەوە. بیر لەوە بکەرەوە: باڵەکانمان بۆ خوارەوەن کاتێک کە کۆمپیتەرەکانمان بەکاردەهێنین، کاتێک کە مۆبایلەکانمان بەدەستەوەیە، کاتێک کتێبەکان دەخوێنینەوە. جاروبار کە دەستەکانمان بەرزبکەینەوە لەوانەیە بۆ دانان یان دەرکردنی فایلی

Scanned with CamScanner

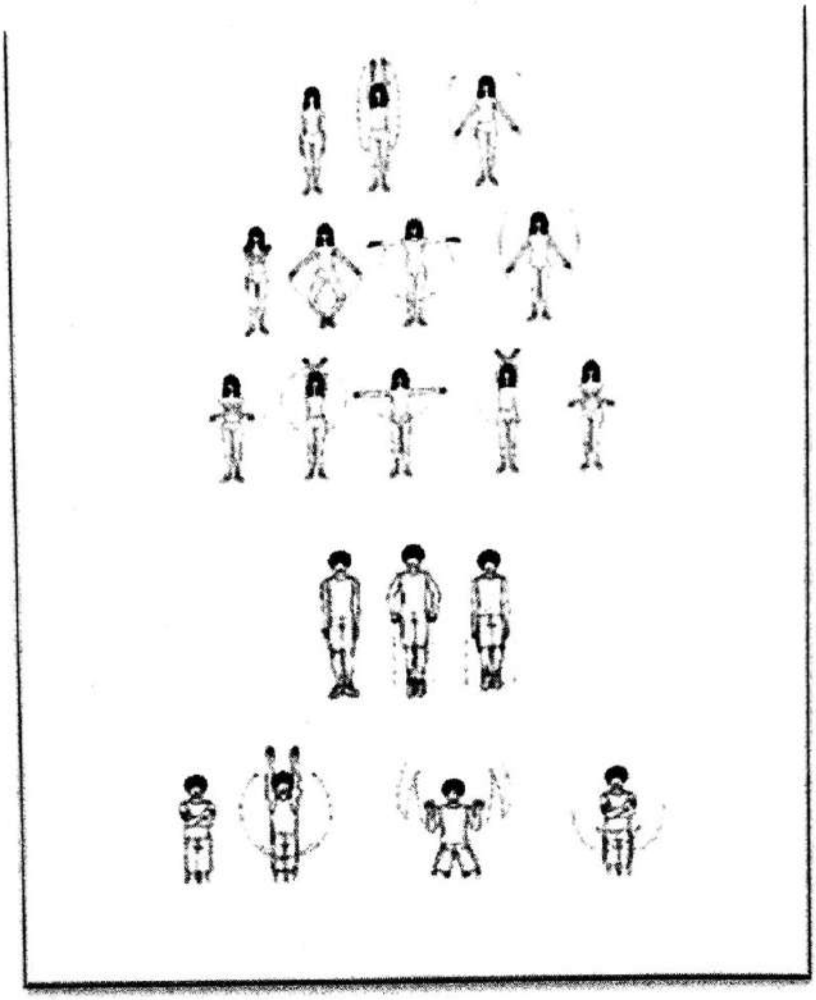
ناو کتێبخانەیەک بێت یان دانانی جلێک بێت لە دۆلابێکدا، ئەمە لە کاتێکدا پێشینەکانمان بەردەوام دەستەکانیان بەسەر سەریانەوە بوو بە تایبەتی لە کاتی لێکردنەوەی بەرهەمی درەختەکان. هەر بۆیە ڕاهێنانی تایسۆ یارمەتیمان دەدات کە پراکتیزەی هەموو چالاکی و جوڵە سەرەتاییەکانی جەستە بکەین.

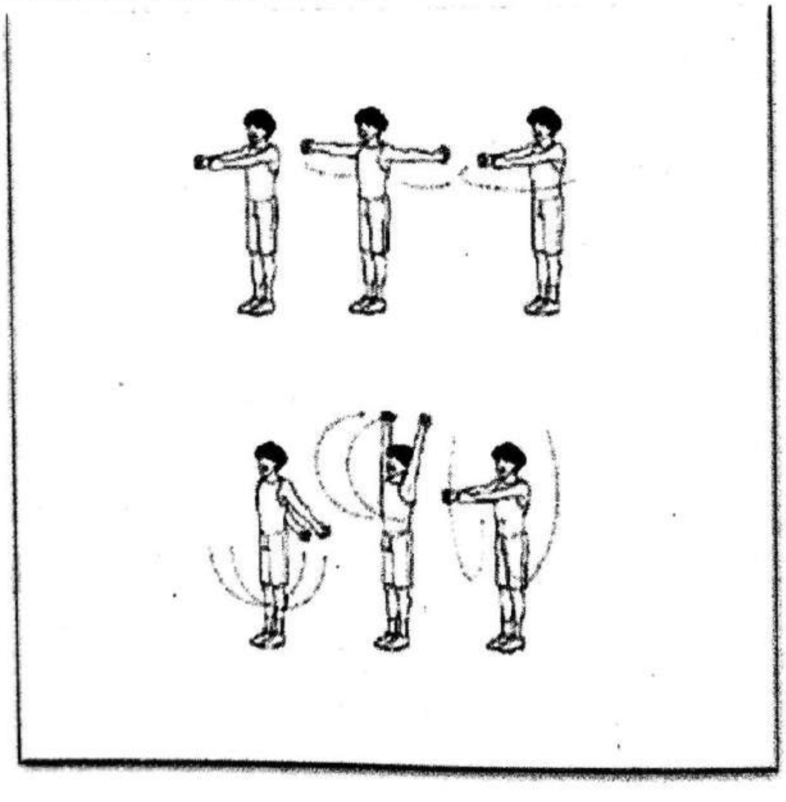
ئەم وێنانەی خوارەوە هەندێک نموونەی ڕاهێنانەکەن:

دیمەنێک لە ڕاهێنانەکانی وەرزشی تایسۆ کە لە ٥ خولەکدا ئەنجامدەدرێت



Basic version of the radio taiso exercises (5 minutes).





Scanned with CamScanner

یۆگا

یۆگـا وەرزشـێکی بەناوبـانگە لە ژاپـۆن و وڵاتـانی خۆرئـاوا، دەتـوانرێ یۆگـا لەلایەن هەمـوو کەسـێکەوە ئەنجامبـدرێ. هەروەهـا بەنزیکەیـی هەنـدێک شـێوازیان گونجانـدووە بـۆ کەسـی دووگیـان و کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت.

یۆگـا لە وڵاتـی هیندسـتانەوە سـەریهەڵداوە، کە بەهەزاران سـاڵە گەشـەی پێـدراوە بـۆ ئەوەی پێکهـاتە دەروونـی و جەسـتییەکەمان پێکەوە ببەستێتەوە. وشەی یۆگا لە واژەیەکی سانسکریتییەوە هاتووە کە ماناکەی دەبێت بە (yoke). واتا بەستنەوەی دووشت بەیەکەوە، کە لە یۆگادا مەبەست لێی هەردوو ڕەهەندی دەروون و جەستەیە. لە ڕووی زمانەوانییەوە، لەمڕۆدا، لە زمانی ئینگلیزیدا وشـەکە ئاماژە بۆ ئەو پارچە دارە یان ئاسنە (تەوق یان نیلە)یە دەکات کە لەسـەر ملی دوو ئاژەڵ دادەنرێت بۆ ئەوەی بەیەکیانەوە ببەستێتەوە بەتایبەتی لە کـاتی کـێڵان و ڕۆیشـتندا. ئامـانجی یۆگـا بـریتییە لە یەکخسـتنەوەی جەستە و دەروون و ئاڕاستەکردنمان بۆ دروسـتکردنی شـێوەژیانێکی تەندروست کە لەگەڵ جیهانی دەوروبەرماندا تەبابێت.

ئامانجە سەرەکییەکانی یۆگا

- ✓ نزیکترکردنەوەمان لەسروشتی مرۆڤایەتیمان.
- ✓ خاوێنکردنەوەی دەروون و جەستەمان.
- ✓ نزیکترکردنەوەمان لە جوانییەکان.

Scanned with CamScanner

شێوازەکانی یۆگا

هەرچەندە هەموو جۆرەکان بە ئاڕاستەی هەمان ئامانجن، بەڵام چەندین جۆر یان شێوازی یۆگا هەیە کە جیاوازن بەهۆی ئەو کولتوور و نووسینانەی لێیانەوە دروستبوون. بەڵام جیاوازی نێوان ئەو شێوازانە وەکو مامۆستاکانی یۆگا دەڵێن، تەنها لەو ڕێگەیەدایە کە دەیگرینە بەر بۆ گەیشتن بە باشترین ئاستی خۆمان وەکو خود.

1 - جنانا یۆگا: یۆگای ژیری؛ کە بەدوای ڕێکی و پەرەپێدانی ئەقڵیدا دەگەڕێت.

2 - یۆگای کارما: گرنگی بەکار و ئەرک و پێویستییەکان دەدات کە سوودی بۆخودی کەسەکە و ژیانی دەوروبەری هەیە.

3 - یۆگای باکتی: یۆگای دڵسۆزی و ملکەچبوون بۆ پیرۆزییەکان.

4 - یۆگای مانترا: گرنگی بە خوێندنەوەی کتێبی نوشتە و نزاکان دەدات بۆ گەیشتن بە دۆخی ئارامی.

5 - یۆگای کوندالینی: چەندین هەنگاو پێکەوە بەکاردەهێنێت بۆ گەیشتن بە دۆخێکی دەروونی و هۆشەکی ئارەزووکراو.

6 - یۆگای ڕاجا: کە بەڕێگای پاشاییش ناسراوە و هەندێک هەنگاوی لەخۆگرتووە بە مەبەستی بەدەستهێنان و گەیشتن بە ناسینی خود و ئەوانی تر.

7 - یۆگای هاسا: ئەم جۆرەیان لە ژاپۆن و وڵاتانی خۆرئاوا بەربڵاوە کە بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگییە.

Scanned with CamScanner

چۆن سلاوی بەیانیان ئەنجام دەدەیت (سلاوکردن لە خۆر)

یەکێک لەو مەشقانەی زۆر بەناوبانگە لە هاسا یۆگادا بریتییە لە سلاوکردن لە خۆر یان سلاوی بەیانیان. بۆ ئەنجامدانی دەبێ پەیڕەوی ئەم دوازدە خاڵەی خوارەوە بکەیت:

1 - قاچەکانت لەشانی یەک بهێڵە و بە شێوەیەکی ڕاست هەستە سەرپێ، بەڵام دەبێ ماسولکەکانت بەخاوی بهێڵیتەوە دوای ئەوە هەناسە بدەرەوە.

2 - دوای ئەوە هەردوو ناولەپی دەست لەگەڵ یەکدا لەپێشی سنگت دابنێ و بەم شێوازە هەناسە وەربگرە و دەست بەرزبکەرەوە بۆسەر سەرت و بچەمێرە دواوە.

3 - هەناسە بدەرەوە و بۆ پێشەوە بچەمێرەوە، تاکو لەپی دەستت بەر زەوی دەکەوێ بەبێ ئەوەی ئەژنۆکانت بچەمێنیتەوە.

4 - دوای ئەوە قاچێکت بەرەو دواوە ببە بۆ ئەوەی نوکی پەنجەکانت بەر زەوی بکەوێ، لەهەمانکاتدا هەناسە وەربگرە.

5 - دواتر قاچەکەی ترت بۆ دواوە دەبەیت و قاچ و دەستەکانت ڕاست دەهێڵیتەوە و هەناسە وەردەگریت.

6 - کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، دەستت دەچەمێنیتەوە و سنگت لە زەوی نزیک دەکەیتەوە، پاشان لەسەر زەوی پشوو بە ئەژنۆکانت بدە.

7 - دەستەکانت ڕاست دەکەیتەوە و بڕبڕەی پشتت بەرەو دواوە دەچەمێنیتەوە و بەشی خوارەوەی لەشت دەبێ هەر لەسەر زەوی بێت.

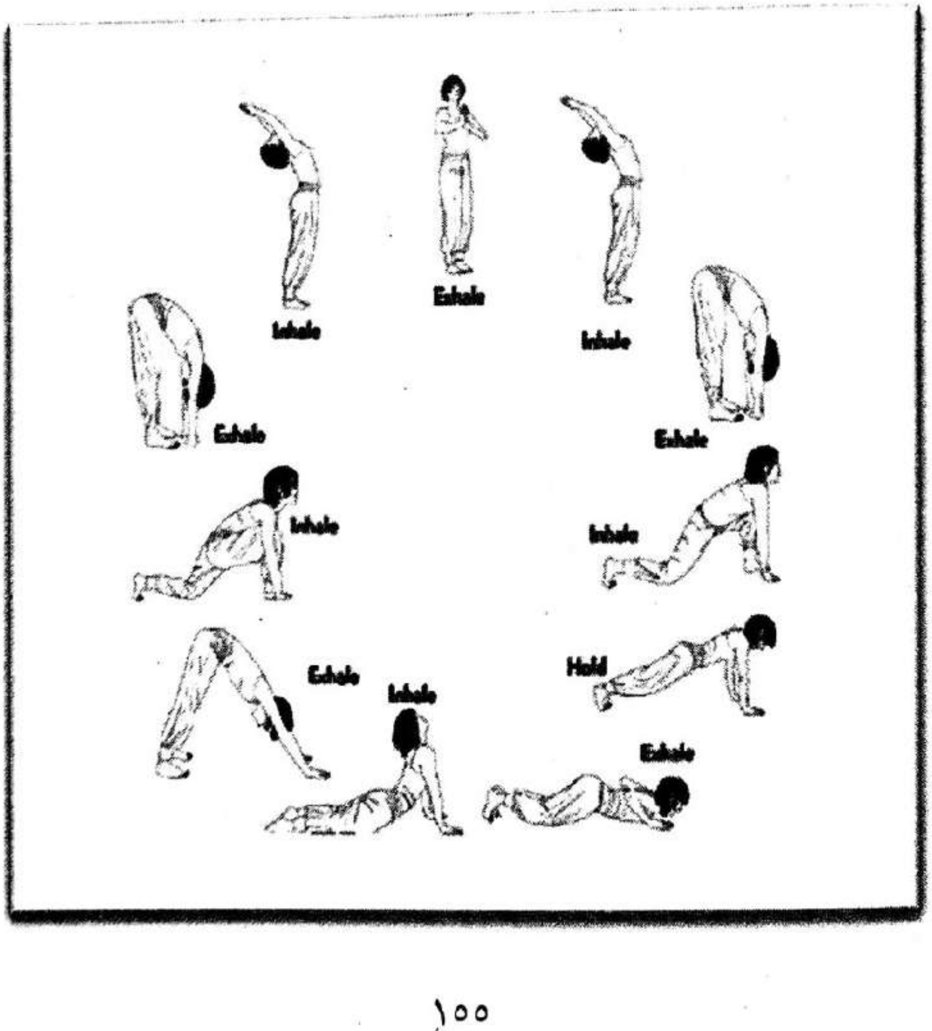
8 - کاتێک دەست و قاچت لەسەر زەویە، سمتت (کلۆتت) بەرز دەکەیتەوە بۆ لای دەستت و شێوازی لەشت سەرەو ژێر دەکەی، لەهەمانکاتدا هەناسە دەدەیتەوە.

9- ئەو قاچە دەهێنیتە پێشەوە کە پێشتر بەرەو دواوە درێژببووەوە و دەیچەمێنیتەوە بۆ ئەوەی ئەژنۆ و پێیەکانت لەژێر سەرتابن و لە نێوان دەستدا ڕێزکرابن، دوای ئەوە هەناسە وەردەگریت.

10- هەناسە دەدەیتەوە کاتێک قاچی دواوەت دەهێنیتە پێشەوە و ڕانت ڕاست دەکەیت و با دەستەکانت لەسەر زەوی بن.

11- دەستەکانت بهێنە بۆ سەری سەرت و لەهەمانکاتدا لەپی دەستت لەگەڵ یەکبێ و کەمێ بچەمێرەوە پشتەوە وەکو خاڵی دووەم. لەم کاتەدا هەناسە هەڵمژە.

12- دوای ئەوە دەستت بگرە بۆ باری ئاسایی، وەکو شێوازی شاخ، لەهەمانکاتدا هەناسە بدەرەوە.



تای چی

هاوکات به (تـای چـی چـووان)یش ناسـراوە، تـای چـی هـونەری بەرگریکـردنی لە خـود، لە بنەڕەتـدا لە وڵاتـی چینەوە سـەریهەڵداوە و گەشەیسەندووە. مێژووەکەی بۆ بەر لە سەدان ساڵ پێش بودیزم و کۆنفۆشیانیزم دەگەڕێتەوە؛ لە ژاپۆنیش زۆر بەناوبانگە.

بەپێی مێژوو و کولتووری چینی بێت، تای چی لە لایەن مامۆستای ڕێبازی "تـاویزم" و ڕاهێنەر و شـارەزای بـواری بەرگریکردنـی خـود (مارشاڵ ئارت)، ژانگ سانفێنگەوە داهێنراوە، بڕواش دەکرێت کە یانگ لوچـانی گەنـج ئەو کەسـە بـووە کە لە سـەدەی نۆزدەیەمـدا ئەم شێوازەی بە هەموو جیهاندا بڵاوکردەوە.

تای چی لە بنەڕەتدا (نییجیا)یە یان هونەری بەرگری ناوەکییە، کە ئامانج لێی "گەشـەی کەسایەتی" بووە. جەختی لەسـەر بەرگری خود کـردۆتەوە، تـای چـی فێرمـان دەکـات کە بـۆ بەزانـدنی دوژمـن و نەیارەکان دەبێت کەمترین هێز بەکاربهێنرێت و زیاتر پشت بە ئاسان جوڵانەوە و تەکنیکەکان ببەسترێت.

تـای چـی، بە هەمانشـێوە وەکـو مانـای سـارێژبوونی جەسـتە و مێشک دەبینرێت، کە زۆرجار بۆ بایەخی تەندروستی و ئارامی ناخ چەندبارە بەکاردێت، ئەمەش بە تایبەت بۆ هاندانی خەڵکی شارنشین بـۆ ئەوەی چـالاکتر بـن. حکـومەتی چـین پشـتگیری تـای چـی وەک ڕاهێنانێک دەکات. تای چی پەیوەندی بنەڕەت و بنچینەیی خۆی بە هونەری بەرگریکردن لە خودەوە (مارشاڵ ئارت) بڕاندووە و لەمڕۆدا وەکو وەرزشێکی سەربەخۆ چاوی لێدەکرێت، نەک هەر ئەمە، بەڵکو بووە بە سەرچاوە و هۆکاری تەندروستبوونی دەروونی و جەستەیی هەمووان.

شێوازەکانی تای چی

چەندین شێواز و قوتابخانەی جیاواز بۆ تای چی هەیە، باشترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

- ✓ شێوازی چێن (Chen): ئەم شێوازە ئاڵوگۆڕ لە نێوان جوڵانەوە خاوەکان و ئەو جوڵانەوانەی پێویستییان بە بەکارهێنانی هێز و خێرایی زۆرە، دەکات.
- ✓ شێوازی یانگ (Yang): ئەم شێوازە یەکێکە لە باوترین شێوازەکانی تای چی؛ کە بە جووڵەی شل و ئاسان و لەسەرخۆ ناسراوە.
- ✓ شێوازی وۆ (Wu): ئەم شێوازە بۆ جوڵەی بچووک، لەسەرخۆ و ڕێکخراو بەکاردێت.
- ✓ شێوازی هاو (Hao): ئەم شێوازە جەخت لەسەر جووڵە ناوەکییەکان و بە نزیکی لەگەڵ جووڵە زۆر وردە دەرەکییەکان دەکاتەوە. ئەم شێوازە یەکێکە لە کەم بەکارهێنراوترین شێوازی تای چی، تەنانەت لە چینیش.

سەرەڕای جیاوازی لە شێوازەکانی تای چیدا، بەڵام هەموویان هەمان مەبەست و ئامانجیان هەیە کە بریتیین لە:

- بۆ کۆنترۆڵکردنی جووڵە لە ڕێی بێدەنگییەوە.
- بۆ زاڵبوون بەسەر هێزدا لە ڕێی زیرەکی و شارەزاییەوە.
- بۆ ناسینی خود و نەیارەکانی خود.

Scanned with CamScanner

ده پڕەنسیپە بنەڕەتییەکانی تای چی

بەپێی بیروڕای مامۆستا یانگ چینگفو، مەشقکردنی تای چی بەشێوەیەکی ڕاست و دروست دەبێت پەیڕەوی ئەم دە پڕەنسیپە بنەڕەتییە بکات:

1 - بەرزڕاگرتنی بەشی سەرەوەی کەلەسەر (ئەو شوێنەی کە تاجی لەسەر دادەنرێت)، و سەرنج خستنەسەر تەواوی وزەت لەو شوێنە.

2 - قورسکردن یاخود پەستان خستنەسەر سینگ و فراونکردنی پشت بۆ کەمبوونەوەی کێشی بەشی خوارەوەی جەستە.

3 - نەرمڕاگرتنی کەمەر، و ڕێگەدانی بە ڕێنوێنیکردنی جەستەت.

4 - فێربوونی جیاوازیکردن لە نێوان کێشە قورس و سووکەکاندا، و زانینی چۆنێتی دابەشبوونی کێشت.

5 - ئارامڕاگرتنی شانەکان بۆ ڕێگەدان بە جولەی قۆڵەکان و هاندانی تێپەڕینی وزە پێیاندا.

6 - دانانی بەهایەکی زیاتر بۆ هۆشمەندی لەچاو هێزی جەستەت.

7 - یەکخستنی بەشی سەرەوە و خوارەوەی جەستە، بۆ ئەوەی بە ڕاست و دروستی کار بکەن.

8 - یەکخستنی بەشی ناوەوە و دەرەوەی جەستە بۆ هاوکاتکردنی مێشک، جەستە، و هەناسەدان.

9 - نەرمونیانی جولەت بپارێزە، بەردەوامی بدە بە ئاسان جولانەوە و هاوسەنگی.

10 - لە جوولەکاندا بۆ بێدەنگی بگەڕێ، جەستەیەکی چالاک سەردەکێشێت بۆ هزرێکی ئارام.

Scanned with CamScanner

لاسایکردنەوەی هەورەکان

یەکێکە لە بەناوبانگترین جوڵەکان لە مەشقی (تای چی)دا پێی دەڵێن (دەستەکانت بجووڵێنە وەک هەورەکان)، تێیدا شوێن شێوەی هەورەکان دەکەویت، ئەم مەشقە چەند هەنگاوێکی هەیە:

1- دەستەکانت بۆپێش خۆت درێژبکەرەوە، لەپی دەست ڕوو بەرەوخوار بێت.

2- ڕووی لەپی دەستەکانت لە خۆت بکە، هەر وەک ئەوەی کە باوەش بە قەدی درەختێکدا دەکەیت.

3- باڵەکانت درێژبکەرەوە بۆ دەرەوەی جەستە، واتە (باڵەکان درێژدەکرێنەوە ڕێک لە ئاستی شانەوە و دروستکردنی گۆشەی ١٨٠).

4- باڵی چەپت بێنە سەرەوە و ناوەڕاست، باڵی ڕاستیش بێنە ناوەڕاست، بەڵام لە ئاستی خوارەوە.

5- لە پێش جەستەت شێوەی تۆپێک دروست بکە.

6- ناولەپی دەستی چەپت ڕوو لە خۆت بکە.

7- کێشی جەستەت بخە سەر پێی چەپ (ئەو بەشەی کە لاقەکان بە لەش دەبەستێتەوە) ئاڕاستەی ئەو لایەی بکە، و چاوت با لەسەر جووڵەی دەستەکانت بێت.

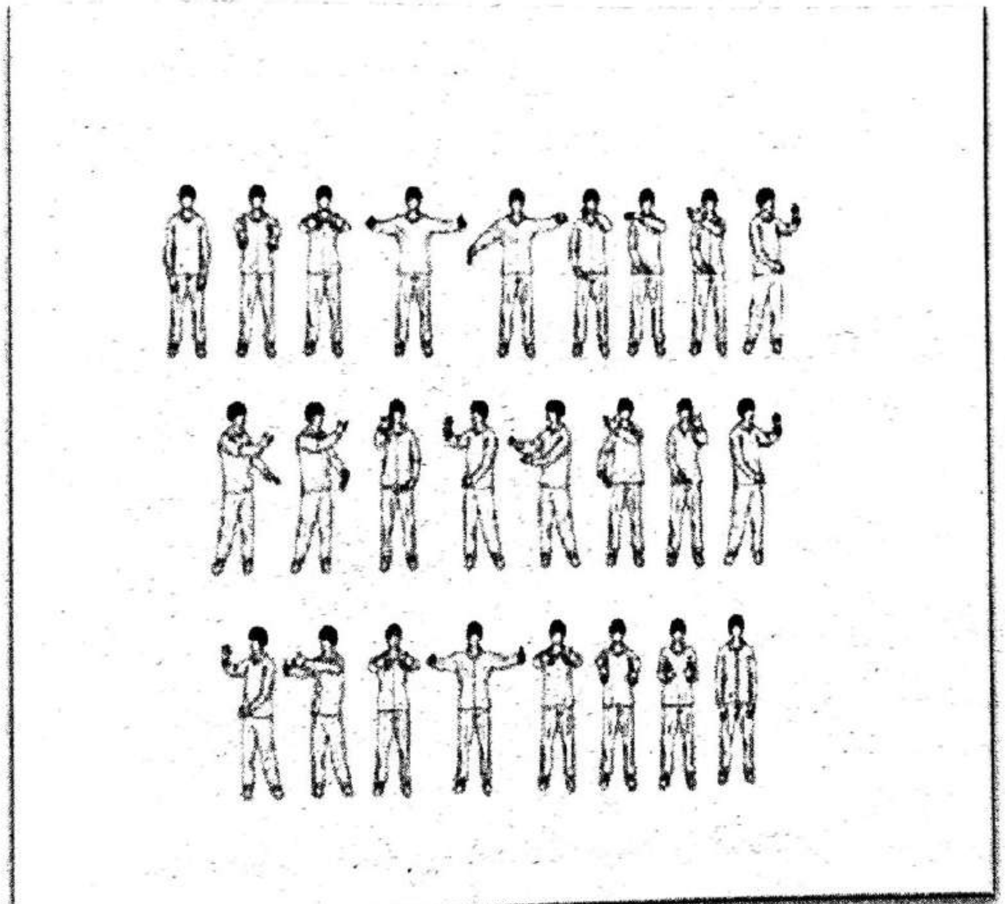
8- دەستی چەپت بۆلای کەمەر بهێنە و دەستی ڕاستە بهێنە بەرامبەر ڕوخسارت.

9- جەستەت بدە بەسەر پێی ڕاستتدا.

10- لەش بۆ لای ڕاست ئاڕاستە بکە، وە بەدرێژایی کات چاوت با سەیری دەستی ڕاستت بکات کە بەرزکراوەتەوە.

11- ئەم جوولەیە بە شێوەیەکی لەسەر خۆ دووبارە بکەرەوە.

12- باڵەکانت بۆ پێش خۆت درێژبکەرەوە، بەهێواشی بیانهێنەوە بۆ شوێنی خۆیان، گەڕانەوە بۆ هەمان شێوەی سەرەتایی.



چی گۆنگ

بە (چی کۆنگ)یش ناسراوە، پێکهاتەیەکە لە وشەی چینی "چی" کە بە واتای (هێزی ژیان، یان وزە) و "گۆنگ"یش بە واتای (کار) دێت. ئەمەش ئەوە نیشاندەدات کەوا ئەم شێوەیە لەگەڵ هێزی ژیانی تاکدا دەگونجێت. ئەم وەرزشە تازادەیەک نوێیە، بەتایبەتی لەژێر ئەم ناوەی ئێستایدا. (چی گۆنگ) لەسەر بنەمای (تاو ین)، کە هونەرێکی کۆنە بۆ باشتربوونی هۆش و جەستە بەکارهاتووە، دروستبووە.

مەشقەکان لەو ڕاپۆرتانەی لەبارەی ڕاهێنان و هونەری سەربازی بوون لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەم و دواتر لە ساڵی ١٩٣٠ یەکاندا لە نەخۆشخانەکاندا بەکاردەهاتن. پاشان حکومەتی چینی گەشەیپێدا، هەروەک ئەوەی کە کردبوویان لەگەڵ وەزرشی تای چی.

چی گۆنگ لە ڕاهێنانی جەستەیی جوڵاو و نەگۆڕ پێکدێت، کە هەناسەدان لە کاتی وەستان و دانیشتن یان لەباری پاڵکەوتندا خێرا دەکات. لە چی گۆنگدا چەندین شێوازی جیاوازمان هەیە، بەڵام هەموویان کاردەکەن بۆ بەهێزکردن و نوێکردنەوەی "چی" واتا بەشی یەکەمی ناوی وەرزشەکە بە زمانی ماندەرینی کە واتاکەی دەبێتە (وزە و هێزی ژیان) هەرچەندە جوڵەکان بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و هێمن دەبێت، بەڵام وەرزشەکە چڕە.

سوودەکانی چی گۆنگ

بەپێی زۆرێک لە لێکۆڵینەوە زانستیە نێودەوڵەتییەکان، چی گۆنگ وەکو تای چی و یۆگا، سوودێکی زۆری جەستەیی پێشکەش دەکات.

ئەمانەی خوارەوە نموونەیەکن کە بەشێوەیەکی دیار لە نێوان ئەو لێکۆڵینەوە زانستییانەی کە ئەنجامدراون و سەلمێنراون، باسکراون، هەروەک ئەوەی لە ڕاپۆرتێکی دکتۆر کینس م. سانشەر لە فێرگەی چی گۆنگ لە شاری سان فرانسیسکۆ بەناوی "کارپێکردنە پزیشکییەکانی چی گۆنگ" تێبینی دەکرێت:

- گۆڕانکاری لە شەپۆلی مێشکدا.
- باشترکردنی هاوسەنگی هۆرمۆنەکانی سێکس.
- کەمی ڕێژەی مردن بەهۆی جەڵدەی دڵەوە.
- کەمبوونەوەی پەستانی خوێن لەو نەخۆشانەی کەوا پەستانی خوێنیان بەرزە.
- زۆربوونی چڕی ئێسک.
- باشتربوونی سوڕی خوێن.
- کەمبوونەوەی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بە پیرییەوە هەیە.
- باشترکردنی هاوسەنگی و بەتواناکردنی فەرمانەکانی لەش.
- زیادکردنی ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشک و باشترکردنی پەیوەندی بیر و لەش.
- فەرمانی دڵ باشتر دەکات.
- کەمکردنەوەی کاریگەرییە دووەمیەکانی چارەسەرکردنی ژێرپەنجە.

ڕاهێنانکردن لەسەر ئەم هونەرانە نەک تەنیا شێوەمان دەپارێزێت، بەڵکو یارمەتی درێژبوونی تەمەنیشمان دەدات.

Scanned with CamScanner

ڕێگاکانی مەشقکردنی چی گۆنگ

بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی دروست ڕاهێنانی چی گۆنگ بکەین، دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کەوا وزەی ژیانمان بەناو تەواوی لەشماندا دەڕوات. دەبێت بزانین چۆن هەموو بەشەکانی ڕێکبخەین:

١. تیاو شێن: (ڕێکخستنی لەش) لە ڕێگەی وەستانێکی دروست_گرنگە بە شێوەیەکی بەهێز پێت لەسەر زەوی جێگیربێت.

٢. تیاو شای: (ڕێکخستنی هەناسە) بۆ ئەوەی هەناسەت ئارام، جێگیر و بێدەنگ بێت.

٣. تیاو سین: (ڕێکخستنی بیر و هۆش)، ئاڵۆزترین بەشە، کە مێشک لە بیرەکان خاوێندەکاتەوە.

٤. تیاو چی: (ڕێکخستنی هێزی ژیان) لە ڕێگەی ڕێکخستنی سێ توخمەکەی پێشووەوە، بۆ ئەوەی وزەکە بە شێوەیەکی سروشتی بڕوات.

٥. تیاو شێن: (ڕێکخستنی ڕۆح)، ڕۆح هێز و ڕەگە لە جەنگدا، هەروەک چۆن یانگ جوینگ مینگ لەبنەمای تای چی گۆنگ ڕوونیدەکاتەوە.

پێنج توخمەکەی چی گۆنگ

یەکێک لە باشترین و ناسراوترین وەرزشەکانی چی گۆنگ بریتییە لە، زنجیرەی نواندنی پێنج توخمەکە: (خاک، ئاو، دار، کانزا، و ئاگر). ئەم زنجیرە جوڵانە هەوڵی هاوسەنگکردنی تەوژمی پێنج وزەکە لە پێناو چالاککردنی مێشک و فەرمانی ئەندامەکان دەدەن.

Scanned with CamScanner

چەند ڕێگایەک هەن بۆ ئەنجامدانی ئەم جوڵانە. لەم بارودۆخەدا، ئێمە پشت بە شێوازی پرۆفیسۆر ماریا ئیزابێل گارچی مۆنریال لە فێرگەی چی گۆنگ لە بەرشەلۆنە، دەبەستین.

خاك

1 - بەشێوەیەک بوەستە قاچەکانت لەیەک جیابن، پێیەکانت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەژێر شانەکانتدا بن.

2 - پێیەکانت کەمێک بسوڕێنە بە ئاڕاستەی دەرەوە بۆ بەهێزکردنی وەستانت.

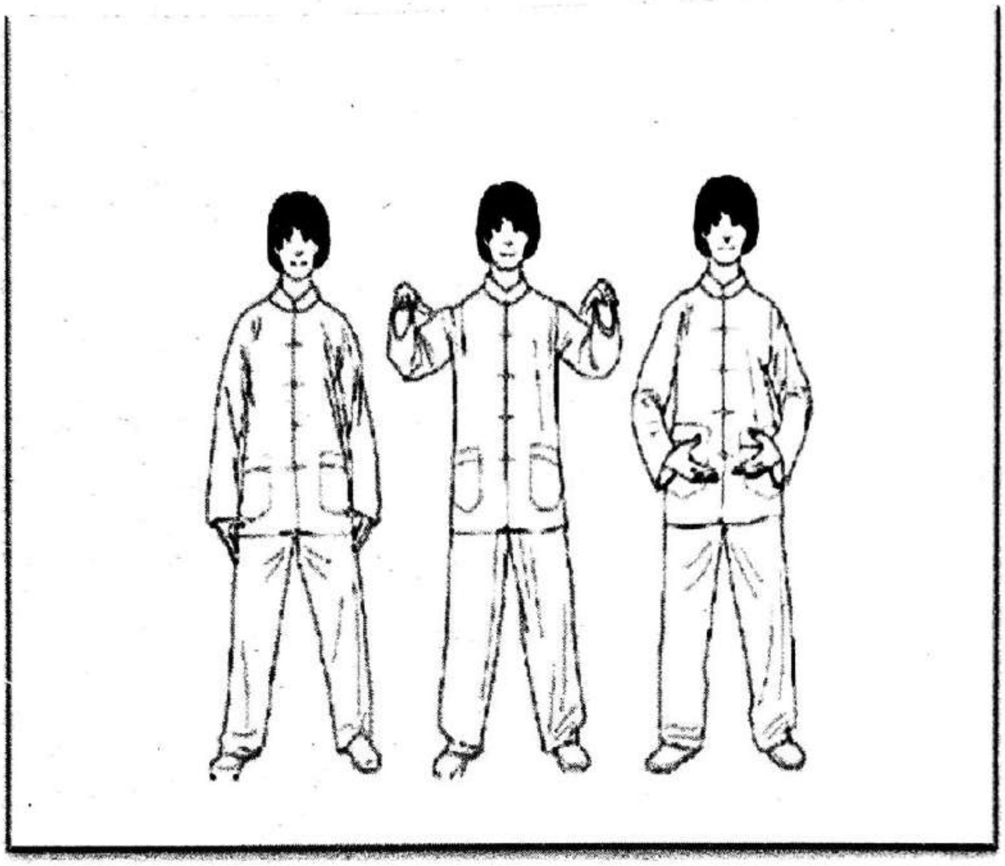
3 - شانەکانت بەخاوی و بەشێوەیەکی ئاسایی بەرەو خوارەوە بهێڵەرەوە، هەروەها قۆڵەکانت لە لاتەنیشتەکانەوە بە ئاسایی بهێڵەرەوە، با قۆڵەکانت کەمێک لە جەستەت دووربن (ئەمە پێی دەوترێ وو چی، یان وەستانێکی بەهێز).

4 - لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا، دەستەکانت لە بەردەمی خۆتدا بەرزبکەرەوە، تاوەکو لە هەمان ئاستی شانەکانت بێت، با ناو لەپی دەستەکانت ڕوویان لە خوارەوە بێت.

5 - هەناسە بدەرەوە کاتێک ئەژنۆکانت دەچەمێنیتەوە، قۆڵەکانت بهێنە خوارەوە هەتاوەکو دەستەکانت لە هەمان ئاستی گەدەتدا بێت، با ناو لەپی دەستت ڕووی لە ناوەوە بێت.

Scanned with CamScanner

6 – لەم بـارەدا بمێـنەرەوە بۆمـاوەی چەنـد چـرکەیەک، سـەرنج بخەرە سەر هەناسەدانت.



ئاو

1 – بەشێوەی وەستانێکی ڕێک دەستپێبکە، ئەژنۆکانت بۆ شێوەی چیچکان بچەمێنەوە، سنگت بەرز ڕابگرە و هەناسە بدەرەوە.

2 – فشار بخەرە سەر کلێنچکەت بەرەو خوارەوە بۆ کشانی بڕبڕەکانی خوارەوەی پشتت.

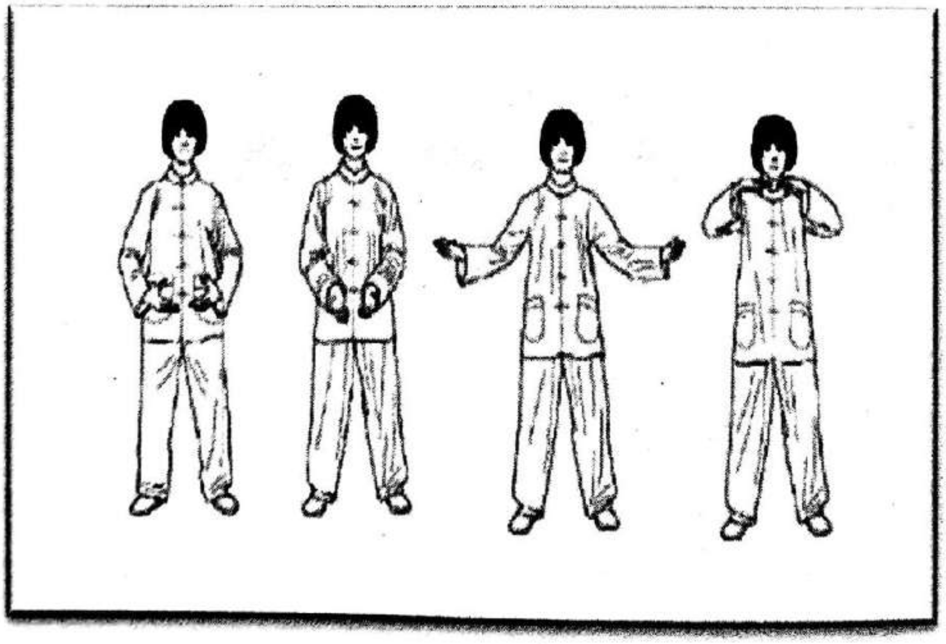
3 – لە کاتی هەناسە وەرگرتندا، هەڵسەوە بۆ گەڕانەوەت بۆ باری سەرەتا (وەستانی ڕێک).
4 – ئەم هەنگاوانە دووجاری تر دووبارەی بکەوە، بۆ ئەوەی ژمارەی تەواوی جارەکان ببنە سێ.

دار

1 – بە شێوەی وەستانێکی ڕێک دەستپێبکە، ناولەپی دەستت ئاراستەی سەرەوە بکە و لە لاتەنیشتەوە باڵەکانت بکەرەوە، شێوەیەکی بازنەیی دروست بکە کاتێک هەناسە هەڵدەکێشی، هەتاوەکو دەستەکانت لە هەمان ئاستی چەڵەمەتدا بێت و ڕێک بن، دەستەکانت بسوڕێنەوە بۆ ئەوەی ناو لەپی دەستت و ئانیشکت بە ئاراستەی خوارەوە بن، لەکاتێکدا کە شانەکانت بە ئاسوودەیی بمێنێتەوە.

2 – کاتێک هەناسە دەدەیتەوە جوڵەکان پێچەوانە بکەرەوە، بازنەیەکی خوار بەدەستەکانت دروست بکە تا دەگەیتەوە ئاستی سەرەتا.

3 – ئەم هەنگاوانە دووجار دووبارە بکەرەوە، بۆ ئەوەی ژمارەی تەواوی جارەکان ببنە سێ.



Scanned with CamScanner

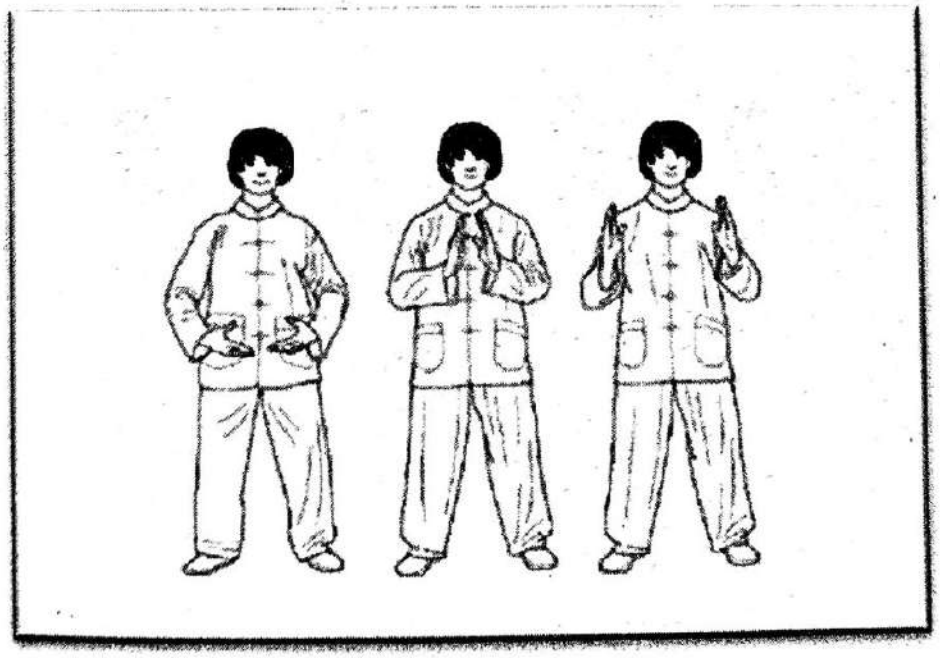
1 - بەشێوەی وەستانێکی ڕێک دەستپێبکە، باڵەکانت بەرزبکەرەوە هەتاوەکو دەستەکانت لەهەمان ئاستی کۆڵەکەی سنگتدا دەبن.

2 - ناولەپی دەستەکانت ئاڕاستەی یەکتری بکە، با نزیکەی چوار ئینج لەیەک جیابن، با پەنجەی دەستەکانیشت لە باری ئاساییدابن و کەمێک لە یەک جیابن، هەروەها ئاماژەی پەنجەکانت با بە ئاڕاستەی سەرەوە بێت.

3 - کاتێک هەناسە وەردەگریت، دەستەکانت بەقەدەر پانی شانەکانت لە یەک جیابکەرەوە.

4 - کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، دەستەکانت بەئاڕاستەی یەکتری بهێنەرەوە هەتاکو دەگەڕێیتەوە باری دووەم.

5 - دووجار ئەم کارە دووبارە بکەرەوە، تا ژمارەی تەواوی جارەکان دەبنە سێ، سەرنجی کۆبوونەوەی وزە بدە کاتێک بەیەکەوە دەستەکانت بۆ بەردەمی سیەکانت دەهێنیت.



ئاگر

1 - بەشێوەی وەستانێکی ڕێک دەستپێبکە، کاتێک هەناسە وەردەگری دەستەکانت بهێنە ئاستی دڵت، با یەکێک لە دەستەکانت کەمێک لە دەستەکەی ترت بەرزتربێت، و ناولەپی دەستەکانت ڕوویان لەیەک بێت.

2 - دەستەکانت بسووڕێنەرەوە بۆ ئەوەی هەست بە وزەی دڵت بکەیت.

3 - لەکەمەرتەوە بەهێواشی بۆلای چەپ بسوڕێوە و قەدت بە ئاسایی بهێڵەرەوە، هەروەها باسکت بەشێوەیەکی تەریب بە زەوی بهێڵەرەوە.

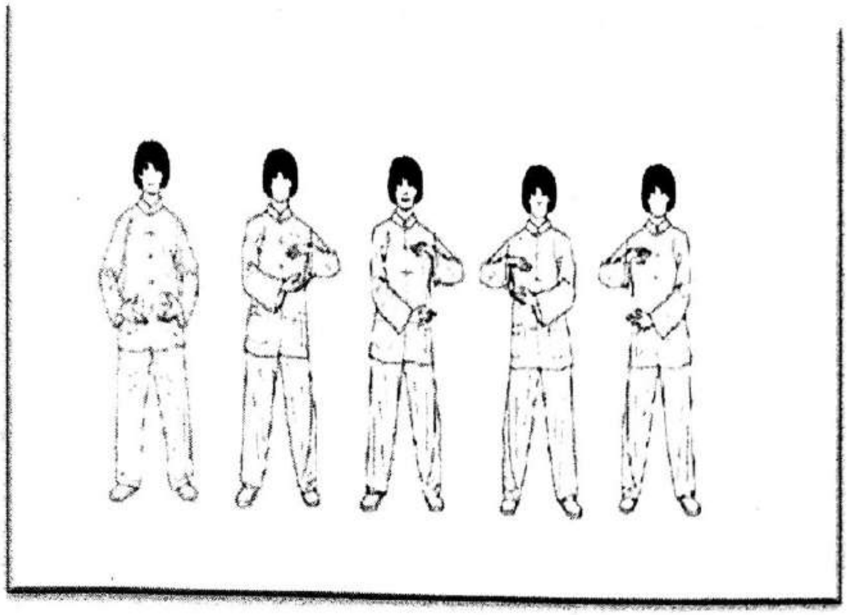
4 - با هێشتا ناولەپی دەستەکانت ڕوویان لەیەک بێت، دەستەکانت لە یەک جیابکەرەوە، یەکێک لەدەستەکانت بهێنە سەرەوە هەتا لە هەمان ئاستی شانتدا دەبێت، و دەستەکەی ترت بەرە خوارەوە بۆ بەردەمی سکت بهێنە.

5 - لەکەمەرتەوە بەهێواشی بۆلای ڕاست بسوڕێوە و قەدت بە ئاسایی بهێڵەرەوە، هەروەها باسکت بەشێوەیەکی تەریب بە زەوی بهێڵەرەوە.

6 - لە کاتی هەناسەدانەوەدا، دەستەکانت بهێنە بۆ بەردەمی دڵت.

7 - با هێشتا ناولەپی دەستەکانت ڕوویان لەیەک بێت، دەستەکانت لە یەک جیابکەرەوە، یەکێک لەدەستەکانت بهێنە سەرەوە هەتا لە هەمان ئاستی شانتدا دەبێت، و دەستەکەی ترت بەرە خوارەوە بۆ بەردەمی سکت.

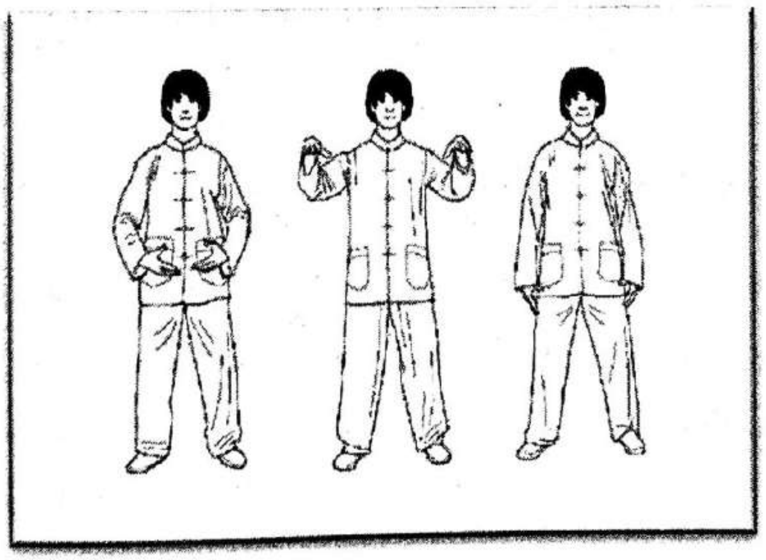
Scanned with CamScanner



تەواوکردنی زنجیرەکە

1 – بەشێوەی وەستانێکی ڕێک دەستپێبکە، هەناسە وەرگرە کاتێک دەستەکانت دەهێنیت بۆ هەمان ئاستی شانت، با ناولەپی دەستەکانت ڕوویان لە خوارەوە بێت.

2 – لە کاتی هەناسە دانەوەدا، قۆڵت نزم بکەرەوە و بیهێنە بۆ لاتەنیشتەکانت، بگەڕێوە بۆ هەمان شێوە وەستانی وو چی (Wu Qi) سەرەتا.



شیاتسو

له سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا لە ژاپۆن دروستکراوە، بەتایبەتی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان، شیاتسو بەهەمان شێوە کار لەسەر ڕۆشتنی وزە بەناو پەنجە گەورەکان و ناو لەپی دەست لە کاتی بەکارهێنانی پەستاندا دەکات. بەیەکگرتنی لەگەڵ فراوانبوون و ڕاهێنانی هەناسەدان، کاردەکات بۆ دروستکردنی هاوسەنگی لەنێو توخمە جیاوازەکانی جەستەدا.

ئەوە گرنگ نییە کە (تاو ین) ناوێکی هەیە، تاو ین دووبارەکردنەوەی شتێکە، یان هەڵکۆڵراوێکی سەر بەردە. ئەوەی گرنگە تەکنیکەکەیە لەگەڵ ئەوەی لە ڕاستیدا چی ئەنجام دەدرێت. درێژبوونەوە و بچووکبوونەوە، چەمانەوە و بەرزکردنەوەی سەر، هەنگاونان، پاڵکەوتن، پشوودان یان وەستان، پیاسەکردن یان هەنگاونان بە هێواشی، هاوارکردن یان هەناسەدان، هەموو شتێک دەتوانێت ببێت بە تاو ین جی هۆنگ.

باشتر هەناسە بدە، درێژتر بژی

کتێبی (کسیوجێن شیشو)، لەڕۆژئاوا بەناونیشانی "دە کتێب لەسەر تەواوی و بێکەموکوڕی گەشە" ناسراوە. گەر بە بەراورد بۆ دواوە و بۆ سەدەی سیانزەیەم بگەڕێینەوە، ئەم کتێبە پوختەیەکە دەربارەی ئەو ماددانەی کە لە سەرچاوە جیاوازەکانەوە بۆ گەشەکردنی بیر و لەش وەرگیراون.

Scanned with CamScanner

ئەمەش لەنێو کەسانی تری وەک دکتۆرێکی چینی بەناوبانگ و وتارنووس سان سیمیاو، کە لە سەدەی شەشەمدا دەژیان بڵاوبوویەوە. سان سیمیاو لایەنگری ئەو تەکنیکە بوو کە پێیدەوترا (شەش دەنگە چاککەرەوەکە)، کە بەشدارییان دەکرد لە ڕێکخستنی جوڵە، هەناسەدان، و خوێندنەوەی دەنگەکان بە مەبەستی گەیاندنی ڕۆحمان بە شوێنێکی ئارام.

شەش دەنگە چاککەرەوەکە بریتیین لە:

1 - شو: وەک (شە) دەخوێنرێتەوە، لەگەڵ هەناسە هەڵکێشانێکی قووڵدا، کە پەیوەندی بە جگەرەوە هەیە.

2 - هـی: وەک (هێـر) دەخـوێنرێتەوە، لەگەڵ باوێشکێکدا، کە پەیوەندی بە دڵەوە هەیە.

3 - سی: وەک (سێر) دەخوێنرێتەوە، لەگەڵ هەناسە دانەوەیەکی هێواش، کە پەیوەندی بەسییەکانەوە هەیە.

4 - کـو وی: وەک (چـو وی) دەخـوێنرێتەوە، لەگەڵ هەناسە دانەوەیەکی بەهێز، کە پەیوەندی بە گورچیلەکانەوە هەیە.

5 - هـوو: وەک (هـوو) دەخـوێنرێتەوە، کە پەیوەندی بە سپڵەوە هەیە.

6 - شـی: وەک (شـی) دەخـوێنرێتەوە، کە تەواوی لەش دەبەستێتەوە.

ئەم هۆنراوەیەی سان سیمیاو، ئەو هێمایانە دەخاتەڕوو دەربارەی ئەوەی چۆن بتوانین بەپێی وەرزەکان بە باشی بژین، کە ئەمەش

Scanned with CamScanner

گرنگی هەناسەدانمان بیردەخاتەوە، و پێشنیاری ئەوە دەکات کاتێک ئێمە هەناسە دەدەین، ئەو ئەندامانە بهێنینەوە بەرچاومان کە پەیوەندییان لەگەڵ هەریەک لە دەنگە چاککەرەوەکان هەیە.

لە بەهاردا، هەناسەی "شو" بدە بۆ چاو ڕوونی، هەروەها دار (یەکێکە لە پێنج توخمەکە) دەتوانێت یارمەتی جگەرت بدات.

لە هاویندا، بڕۆ بۆ هەناسەدانی "هی"، بۆ ئەوەی دڵ و ئاگر کە (یەکێکە لە پێنج توخمەکە) بتوانن لە ئاشتیدا بن.

لە پایزدا، هەناسەی "سی" بدە بۆ جێگیرکردن و کۆکردنەوەی کانزا، کە سییەکان بەتەڕی دەهێڵێتەوە. دواتر، هەناسەی "کو وی" بدە بۆ گورچیلەکان، و هێمنی ئاوی ناو لەشت ببینە. سێ گەرمکەرەوەکە پێویستی بە "شی تۆیە" بۆ لابردنی هەموو گەرمی جەستەت و کێشەکانت.

لە هەرچوار وەرزەکاندا، هەناسەی قووڵ هەڵبکێشە بۆ ئەوەی سپڵ بتوانێت خۆراک هەرس بکات. هەروەها، بێگومان، خۆت بە دوور بگرە لە هەناسەدانەوەی بە دەنگەدەنگ؛ تەنانەت مەهێڵە گوێیەکانت گوێیان لێت بێت.

ئەم کردارانە نایابترینن و یارمەتی پاراستنی وزەی ژیانت دەدەن.

لەوانەیە هەست بە سەرلێشێواوی بکەیت لە خستنەڕووی ئەم هەموو نەریتە ڕۆژهەڵاتییە کە لەم بەشەدا ناساندومانن. کورتەی قسە ئەوەیە کە هەریەکە لەمانە کاریگەرییەکی گرنگیان لەسەر لایەنی جوڵە

Scanned with CamScanner

و هەناسـەدانمان هەیە. ئەم دوو پێکهـاتەیەش (جـوڵە و هەناسـەدان) یارمەتیمان دەدەن بۆ هۆشیارییمان هاوشان لەگەڵ جەستەماندا [واتە هۆش و جەستەمان بە هەماهەنگی]، لەبری ئەوەی ڕێگە بە مێشکمان بدات کە لە نیگەرانییە بێشومارەکانی ڕۆژانەدا سەرقاڵ بێت. زۆرینەی کات، ئێمە بەشی پێویست ئاگاداری هەناسەدانمان نین.

Scanned with CamScanner

بەشی نۆیەم:
کۆڵنەدان و پێزانین و بەرزنرخاندنی ناتەواویی و ناکامڵیی شتەکان

"چـۆن ڕووبەڕووی بەربەسـتەکانی ژیـان دەبیـتەوە بەبـێ ئەوەی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی پیرت بکەن؟"

کۆڵنەدان چییە؟

خاڵێکی هاوبەش لە هەموو کەسێکدا کە خاوەن ئیکیگاییەکی ڕوون و ئاشـکران ئەوەیە، کە لە هەمـوو دۆخێکـدا دوای هەسـت و سـۆزی خۆیـان دەکەون. هەرگیـز کۆڵنـادەن، تەنـانەت لە قورسـترین بـار و دۆخەکانیشدا یەک لە دوای یەک ڕێگری و کۆسپ و تەنگوچەڵەمەکان تێکدەشکێنن تا دەگەن بە ئامانجەکانیان.

ئـێمە بـاس لە کـۆڵنەدان دەکەیـن، کە بـۆتە چەمکێکـی کـاریگەر لای دەروونناسەکان.

کۆڵنەدان تەنها توانـای بەردەوام بـوون و درێژەپێدان نییە. وەکو لەدواتـەردا لەم بەشـەدا دەیبینین، تێڕوانینێکیشـــە کە دەتـــوانین پەرەیپێبدەین بۆ ئەوەی لە جیاتی شتە بەپەلەکان تیشک بخەینە سـەر شـتە گرنگەکـان لە ژیانـدا، هەروەهـا بـۆ ئەوەی خۆمـان بە دەسـت هەستە نەرێنییەکانەوە نەدەین.

Scanned with CamScanner

له بـــڕگەی کۆتـــایی ئەم بەشـــەدا ســـەرنج دەخەیـــنە ســـەر ئەو تەکنیکانەی لە کۆڵنەداندا زیاترن بۆ ئەوەی پەرە بە خۆمـان بدەین بە ئاسانی تێکنەشکێین.

[زوو یان درەنگ هەموومـان ڕووبەڕووی ساتی قورس دەبینەوە، چۆنێتی ڕووبەڕووبـوونەوەکە گۆڕانکاری گەورە لە شـێوازی ژیانمان دروسـت دەکـات] ڕاهێنـانی بـاش و لەبـار بـۆ مێشـک و جەسـتە و بەهێـزی دەروونـی زۆر گرنـگ و بنەڕەتییە بـۆ ڕووبەڕووبـوونەوەی ناجۆری و شکستەکانی ژیانمان. تەنانەت لە کاتی سەرکەوتنەکانیشدا.

"حەوت جار بکەوە و هەشتەم هەستەوە" پەندێکی ژاپۆنییە.

[کۆڵنەدان توانای بەرەنگاربوونەوەی هەرەسـە] هەتـا زیاتر بەهێزی و ڕۆحی کۆڵنەدانمان تێدابێت، ئاسانترە خۆمـان هەستێنینەوە لە دوای کەوتن و بگەڕێینەوە بۆ ئەو شتانەی واتا بە ژیانمان دەبەخشن.

ئەو کەسـانەی هەسـتی کـۆڵنەدان و بەرگەگرتنیـان تێـدایە دەزانـن چۆن تیشک بخەنە سەر ئامانج و شتە گرنگەکان، بەبێ ئەوەی خۆیـان بۆ بێئومێدی بە دەستەوە بدەن. ئەو نەرمییەی کە هەیانە سـەرچاوەی بەهێزییـانە: دەزانــن چــۆن خۆیــان لەگەڵ گۆڕانکــاری و کێشــەکان بگــونجێنن. جەخـــت دەکەنەوە لەســـەر ئەو شـــتانەی کە دەتـــوانن بەسەریاندا زاڵ بن و نیگەرانی ئەوانە نـابن کە نـاتوانن و دەستەڵاتیان بەسەریاندا نییە.

کۆڵنەدانی دەروونی لە بودیزم و ستۆیسیزمەوە (فەلسەفەی ڕەواقی)

سیدهارتا گۆتاما (بودا) وەک شازادەی کاپیلاڤاستوی نیپاڵ لەدایکبوو، لە کۆشک گەورە بوو، کە بە کەسانی زەنگین و خانەدان دەورەدرابوو. لە تەمەنی شانزە ساڵی هاوسەرگیری کرد و منداڵێکی هەبوو.

لەبەرئەوەی تەنها سامانی خێزانەکەی بەس نەبوو بۆی، لە تەمەنی بیست و نۆ ساڵیدا بڕیاریدا شێوازێکی تری ژیان تاقیبکاتەوە و لە کۆشک هەڵهات بۆ ئەوەی وەک سۆفی بژی. بەڵام سۆفیزم ئەوە نەبوو، ئەو بۆی دەگەڕا؛ ئەو بەختەوەری و کامەرانییەی بۆ نەهێنا کە بە دوایدا دەگەڕا. هیچکام لە سەروەت و سامان و سۆفیزم بۆ ئەو گونجاو نەبوو. بۆی دەرکەوت کە کەسی ژیر نابێت چێژ و شادییەکانی ژیان پشتگوێ بخات. کەسی ژیر لەگەڵ خۆشی و شادییەکاندا دەژی، بەڵام پێویستە هەمیشە بە ئاگا بێت لەوەی چەند ئاسانە ئەو خۆشییانە بتخەنە ژێر دەستی خۆیانەوە و ئاڕاستەت بکەن.

فەیلەسوفی یۆنانی زینۆی سیتیەم (زینۆی ڕەواقی) (Zeno of Citium) دەستی بە لێکۆڵینەوەکانی لەگەڵ سۆفییەکاندا کرد، سۆفییەکان سەرکردایەتی و پراکتیزەی ژیانێکی سۆفییانەیان کردووە، کە هەموو چێژە دونیاییەکانیان وەلا ناوە. لەسەر شەقامەکان ژیاون و تەنها شت کە خاوەنی بوون ئەو جلوبەرگانە بوون لە کۆڵە پشتەکانیاندا بووە.

Scanned with CamScanner

دوای ئەوەی زینـــۆ بـــۆی دەرکەوت ســـۆفیزم ئەو هەســـتی کامەرانییەی بۆ نەهێنـا، لەبەرئەوە وازی لە وانەکانی خۆی هێنا بۆ ئەوەی فێـرگەی ستۆیسـیزم (فەلسـەفەی ڕەواقـی) دابمەزرێنێـت، کە بنچینەکەی ئەو هزر و بۆچوونەیە کە چێژوەرگرتن لە خۆشییەکانی ژیان هیچ هەڵە نییە هەتا ئەو ئاستەی دەست بەسـەر ژیانتدا نەگرن، لە کاتێکدا تۆ چێـژی لـێ دەبینـی. دەبێت بەردەوام ئامـادە بیت، هەر کاتێک بێت لەوانەیە ئەو خۆشییانە لە ژیاندا نەمێنن و ون بن.

بە پـێچەوانەی سـۆفیزمەوە، ئامـانجی ستۆیسـیزم (فەلسـەفەی ڕەواقی) وەلانانی خۆشـی و هەستەکانمان نییە لە ژیـان، بەڵکو تەنها پشتگوێخستن و سڕینەوەی هەستە نەرێنییەکانە.

هەر لە سەرەتای دەرکەوتنیانەوە، یەکێک لە مەبەستەکانی بودیزم و ستۆیسـیزم زاڵبـوون بـوو بەسـەر چێژ و هەسـت و ئارەزووەکـان. هەرچەنـدە ئەم دوو فەلسـەفەیە زۆر لە یەک جیاوازن، بەڵام ئامـانجی هەردووکیان زاڵبوونە بەسەر خۆویستی و هەستە نەرێنییەکانماندا.

هەردوو بـودیزم و ستۆیسـیزم لە بـنەچەوە ڕێگـان بـۆ ڕاهێنـانی کامەرانی.

بەپێی ستۆیسیزم (فەلسەفەی ڕەواقی)، خۆشـی و ئارەزووەکانمـان کێشەکە نین. ئێمە چێژیان لێ دەبینین هەتا ئەو کات و جێیەی دەست بەســەر ژیانمانـدا نەگـرن. پەیڕەوکەرانــی ستۆیسـیزم ئەوانەن کە لە توانایاندایە بە باشی بەسەر هەستەکانیاندا زاڵبن.

Scanned with CamScanner

خراپترین شت چییە کە ڕوودەدات؟

لە کۆتاییدا گەیشتین بەو کارەی کە خەونمان پێوە دەبینی، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم بۆ کارێکی باشتر دەگەڕێین. یاری بەختەکەمان بردەوە و ئۆتۆمبێلێکی جوانمان کڕی، بەڵام دواتر بیردەکەینەوە کە بەبێ بەلەمێک ناژین. لە کۆتاییدا دڵی ئەو پیاوە یان ئەو کچەمان بە دەستهێنا کە دەمێک بوو هۆگری بووین، کەچی لە ناکاو سەیر دەکەین خەریکی چاو گێڕانین. مرۆڤ دەکرێ زۆر چاوچنۆک بێت.

لە بیروڕای ستۆیسیزمدا ئەم جۆرە ئارەزوو و ئاواتانە شایەنی شوێنکەوتن نین. ئامانجی کەسێکی پاک و چاکەکار ئەوەیە بگات بە دۆخی ئارامی: کە تێیدا کەسەکە ئەزموونی هەستی نەرێنی وەک دڵەڕاوکێ، ترس، شەرمەزاری، لە خۆبایبوون، تووڕەیی ناکات، و هەبوونی هەستی ئەرێنی وەک خۆشەویستی، هێمنی، و سوپاسگوزاری دەکات.

بۆ ئەوەی مێشکمان بە پاکی و چاکەخوازی بهێڵینەوە، پەیڕەوانی ستۆیسیزم شتێکیان ئەنجام دەدا وەک وێناکردنی نەرێنی: خراپترین شتەکانیان دەهێنایە پێش چاویان کە لەوانەیە ڕووبدەن بۆ ئەوەی ئامادە بن ئەگەر چەند مافێک یان چێژێکی دیاریکراویان لێ بسەنرێتەوە.

بۆ ئەوەی وێناکردنی نەرێنی ئەنجام بدەیت، پێویستە بەبێ نیگەرانی بیر لە ڕووداوە نەرێنییەکان بکەینەوە.

Scanned with CamScanner

سینەکا که یەکێک بووە لە دەوڵەمەندترین پیاوەکان لە سەردەمی ڕۆمانییە کۆنەکان، ژیانێکی پڕ لە خۆشگوزەرانی ژیاوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، پەیڕەویێکی چالاکی ستۆیسیزم بووە. پێشنیاری ئەوەی کردووە کە هەموو شەوێک پێش خەوتن وێناکردنی نەرێنی ئەنجام بدرێت. لە ڕاستیدا، ئەو تەنها دۆخە نەرێنییەکانی نەدەهێنایە پێش چاوی خۆی، بەڵکو تاقیدەکردنەوە، بۆ نموونە، یەک هەفتە بەبێ خزمەتکارەکانی ژیاوە، یان بەبێ خواردن و خواردنەوە گرانبەهاکانی کە پێی ڕاهاتبوو ژیانی گوزەراندووە. لە ئەنجامدا، توانی وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە، "خراپترین شت چییە کە ڕووبدات؟"

تێڕامان بۆ هەستێکی تەندروستتر

سەرباری وێناکردنی نەرێنی و خۆبەدەستەوەنەدان بۆ هەستە نەرێنییەکان، یەکێکی تر لە باوەڕە بنچینەییەکانی فەلسەفەی ستۆیسیزم بریتییە لە زانینی ئەو شتانەی دەتوانین بەسەریاندا زاڵ بین و ئەو شتانەشی کە ناتوانین.

نیگەرانبوون لەبارەی ئەو شتانەی بەدەرن لە دەسەڵاتی ئێمە نامانگەیەنێت بە هیچ. پێویستە هەست و هۆشێکی ڕوون و ئاشکرامان هەبێ کە دەتوانین چی بگۆڕین و چی نەگۆڕین، ئەمەش لە بەرانبەردا وامان لێدەکات کە بەرەنگاری هەستە نەرێنییەکان ببینەوە.

وەک ئێپیکتێتەسی فەیلەسوفی ستۆیستی دەڵێت، "ئەوە گرنگ نییە چیت لێ بەسەردێت، بەڵکو کاردانەوەی تۆ گرنگە."

Scanned with CamScanner

له فەلسەفەی زێن بودیزمدا، تێڕامان ڕێگەیەکە بۆ ئەوەی لە ئارەزوو و هەستەکانمان بە ئاگابین، بەو جۆرە بتوانین خۆمان لێیان ئازاد بکەین. ئەمە تەنها ئەوە نییە کە مێشکمان لە بیرکردنەوەکانمان بە سەربەستی بهێڵینەوە، بەڵکو ئەوە دەگرێتەوە کە لە بیرکردنەوە و هەستەکانمان وردبینەوە بێ ئەوەی خۆمان لە بیر بەرێتەوە. بەم ڕێگەیە، مێشکمان ڕادەهێنین کە توڕەیی، ئیرەییبردن، و وەڕسبوون داگیری نەکەن.

یەکێک لە باوترین وتە پیرۆزەکانی بودیزم تیشکدەخاتە سەر زاڵبوون بەسەر هەستە نەرێنییەکاندا و بە تەواوەتی لە فەلسەفەکەدا ڕەنگیداوەتەوە.

ئێرە و ئێستا، و ناهەمیشەیی شتەکان

ڕێگایەکی تر بۆ گەشەپێدانی خۆبەدەستەوەنەدان زانینی ئەوەیە لە چ کاتێکدا بژین. هەردوو بودیزم و ستۆیسیزم ئەوەمان بیردەخەنەوە (ئێستا) تاکە کاتە کە بوونی هەیە و دەتوانین بەسەریدا زاڵ بین. لە جیاتی نیگەران بوون لە ڕابردوو یان داهاتوو، پێویستە بەهای ئەو شتانە بزانین لەو ساتەی کە هەن، کە لە ئێستا و لێرەدایە.

بودیستی بەناوبانگ تیک نات هان (Thich Nhat Hanh) تێبینی کردووە "تەنها سات کە بەڕاستی دەتوانی زیندوو بیت تێیدا، **ساتی ئێستایە.**"

سەرباری ژیانکردن لە ئێرە و ئێستادا، پەیڕەوکەرانی ستۆیسیزم پێشـنیاری بیرکـردنەوە لە ناهەمیشـەیی و کـاتیبوونی شـتەکانی چواردەورمان دەکەن.

ئیمپراتۆری ڕۆمانی مارکۆس ئۆریلیەس وتوویەتی، ئەو شتانەی کە خۆشمان دەوێن وەک گەڵای درەختێک وان، لە هەر کاتێکدا بێت دەکرێ بە هەڵهاتنی بایەک بکەونە خوارەوە؛ هەروەها ئاماژەی بەوە کردووە، گۆڕانکارییەکانی جیهان لە چواردەورمان بەڕێکەوت نییە، بەڵکو بەشێکە لە جەوهەری گەردوون - لە ڕاستیدا ئەمە بیرۆکەیەکی *بودابیانەیە.*

پێویسـتە هەرگیـز بیرمـان نەچێـتەوە کە هەر شـتێکمان هەیە و هەمـوو ئەو کەسـانەی خۆشـمان دەوێـن لە خـاڵێکی ئەم ژیـانەدا ون دەبن. ئەمە شتێکە دەبێت لە مێشکماندا بیهێڵینەوە، بەڵام نابێت ببێتە هۆکـاری ڕەشـبینیمان. هۆشـیاری لە ناهەمیشـەییبوونی شـتەکان پێویست ناکات خەمبارمان بکات؛ بەڵکو پێویستە یارمەتیمان بدات کە ساتەکانی ئێستا و کەسەکانی چواردەورمان خۆشبوێت.

سێنەکای فەیلەسوف جارێکی تر پێمان دەڵێت "هەمـوو شتێک و مرۆڤەکـانیش تەمەن کـورتن و شـیاوی لەنـاوچوونن." ئەم سروشـتە کاتی و تەمەن کورت و ناهەمیشەییەی جیهان چەقی هەموو بابەتێکە لە بودیزمـدا. هێشـتنەوەی ئەمە لە مێشـکماندا یارمەتیمـان دەدات لە کـاتی هەر لە دەسـتدانێکدا خۆمـان لە ئـازاری زۆر و ڕووخێـنەر بە دوور بگرین.

بەرزنرخاندنی ناتەواویی و ناکامڵیی شتەکان

وابی-سابی چەمکێکی ژاپۆنییە گوزارشت لە جوانی ئەو سروشتە کەم خـایەن و بەردەوام لە گـۆڕان و کەموکـوڕەی جیهـانی چواردەورمـان دەکـات. لەبـری گەڕان بەدوای جـوانی بێکەموکـوڕی و بێخەوشـدا، پێویسـتە لە ئەو شـتانەی تەواو نـین و ناکـامڵن بە دوای جوانیدا بگەڕێین.

لەبەر ئەم هۆکارەیە ژاپۆنییەکان نرخ بۆ شتی وەک کوپی شکاو و کۆزەی نارێک دادەنێن. تەنها ئەو شتانەی کە کەموکوڕ و ناتەواو و کەم خایەنن دەکرێت بەڕاستی جوان بن، لەبەرئەوەی تەنها ئەو شتانە لە سروشتی جیهانی ڕاستی دەچن.

چەمکی پەسنئاسای ژاپۆنی، ئیچی-گۆ ئیچی-یە، کە بە مانای ئەوە دێت کە "ئەم ساتە، *واتا* تەنها ئێستا هەیە و جارێکی تر ناگەڕێتەوە." زۆرجـار لە کۆبـوونەوە کۆمەڵایەتییەکانـدا دەبیسـترێت وەک بیرخسـتنەوەیەک کە هەر بەرکەوتنێـک جـا لەگەڵ هـاوڕێ یـان خێزانەکەت یان کەسانی بێگانەدا بێت- بێهاوتایە و هەرگیز دووبارە نـابێتەوە، بە واتـای ئەوەی پێویسـتە چێـژ لە سـاتی ئێسـتا ببینـین و خۆمان ون نەکەین لە نیگەرانی ڕابردوو یاخود داهاتوودا.

ئەم چەمکە بە گشتی لە ئاهەنگی چا خواردنەوە و تێڕامانی زێن و هـونەری بەرگریکردنـی خـودی (مارشـاڵ ئـارت)ی ژاپـۆنی، کە هەموویـان جەخت دەکەنەوە لەسـەر ئەوەی لە ئێسـتادا و لەم سـاتەدا بژین، بەکاردێت.

Scanned with CamScanner

لە وڵاتانی خۆرئاوادا، ئێمە ڕاهاتووین بە هەمیشەمانەوەی هەندێک باڵەخانە و مۆزەخانە و کەنیسەی بەردیی نێو شارەکانی ئەورووپا، کە هەندێکجار هەستێکمان دەدەنێ کە هیچ شتێک ناگۆڕێت، و ڕێڕەوی کاتمان بیردەباتەوە. بۆ نموونە، هونەری تەلارسازی یۆنانی-ڕۆمانی شەیدای هاوتایی و هێڵی تیژ و ڕووکاری ناوازە و باڵەخانە و پەیکەری خوداکانن کە بۆ ماوەی چەندین سەدە دەمێننەوە.

ئەمە لە کاتێکدا لە تەلارسازی ژاپۆنییەکاندا، هەوڵ نادەن ناوازە و بێ کەموکورتی بن، لەبەرئەوەی لەسەر باوەڕی وابی-سابی بنیات دەنرێت. نەریتی دروستکردنی پێکهاتە تەلارسازییەکان لە تەختە بۆ ئەوەیە کە بۆ هەمیشە نەبێت و پێویست بێت لە لایەن نەوەکانی داهاتووەوە دووبارە بونیاد بنرێتەوە. کولتووری ژاپۆنی پەسەندی سروشتی کەمخایەنی مرۆڤ و هەموو شتە دروستکراوەکانی مرۆڤ دەکات.

بۆ نموونە، "مەزارگەی گەورەی ئایس" بۆ ماوەی چەندین سەدەیە هەموو بیست ساڵ جارێک بونیاد نراوەتەوە. ئەوە گرنگترین شت نییە کە باڵەخانەکان بۆ چەندین نەوە بمێننەوە و بەرگە بگرن، بەڵکو ئەوەی گرنگە پاراستنی خووڕەوشت و نەریتەکانە-ئەو شتانەی توانای بەرگەگرتنی ڕێڕەوی کات دەکەن باشترن وەک لەو پێکهاتانەی کە بە دەستی مرۆڤ دروستکراون.

گرنگ ئەوەیە پەسەندی ئەوە بکەین کە هەندێ شتی دیاریکراو هەن، کە ناتوانین بەسەریاندا زاڵ بین، وەک ڕێڕەوی کات و سروشتە کاتییەکەی جیهانی دەوروبەرمان.

Scanned with CamScanner

ئیچی-گۆ ئیچی-یە فێرمان دەکات تیشک بخەینە سەر ئێستا و چێژ لە هەر ساتێک ببینین کە ژیان پێمان دەبەخشێ. لەبەر ئەم هۆکارەیە زۆر گرنگە کە ئیکیگای خۆمان بدۆزینەوە و شوێنی بکەوین.

وابی-سابی فێرمان دەکات بەهای جوانی کەموکورتی و ناکامڵیی شتەکان وەک هەلێک بۆ گەشەکردن ببینین.

زیاتر لە کۆڵنەدان: دژە لەناوچوون

وەک چۆن ئەفسانەکە بەردەوامە یەکەمجار کە هێرکلەس ڕووبەڕووی هیدرا بووەوە و کاتێک زانی بە بڕینی یەکێک لە سەرەکانی دوو دانەی تر لە شوێنی گەشە دەکەن. هێرکلەس دیار نەما، چونکە ئەو هەرگیز دڕندەیەک ناکوژێت کە سوور بزانێت بەهێزتر دەبێت.

هەروەک چۆن نەسیم نیکۆلاس تەلیب ڕوونی دەکاتەوە دژەلەناوچوون بۆ ئەو شتانە بەکاردێت کە کاتێک زیانیان بەردەکەوێت زیاد دەکەن، ئێمە دەستەواژەی لەناوچوون بەکاردێنین بۆ (مرۆڤ، شت، هەبووەکان) کە لاواز دەبێت کاتێک زیانی بەردەکەوێت، هەروەها وشەی بەهێز و جیڕ بۆ ئەو شتانە بەکاردێت کە زیانیان بەر ناکەوێت کاتێک لاوازدەبن، بەڵام ئێمە وشەیەکمان نییە بۆ پێناسەکردنی ئەو شتانەی کە بەهێزتر دەبن کاتێک زیانیان بەردەکەوێت.

بۆ تیشک خستنەسەر ئەو هێزەی هیدرا و بۆ قسەکردن دەربارەی ئەو شتانەی کە بەهێزتر دەبن کاتێک زیانیان بەردەکەوێت، تەلیب

Scanned with CamScanner

واژەی (Antifragility) ی دارشت کە واتای دژبەریی، جیڕی، تۆکمەیی یان دژەلەناوچوون دەدات، جیڕییەکەی بەرەنگاری زیان دەبێتەوە و وەکو خۆی دەمێنێتەوە و بگرە باشتریش دەبێت. واتا خۆی بەدەستەوە نادات و لەناو ناچێت.

کارەسات و بارودۆخە خراپەکان نموونەی باشن بۆ ڕوونکردنەوەی واژەی (Antifragility). بۆ نموونە، ساڵی ٢٠١١ زریان دای لە هەرێمی تۆکیو لە ژاپۆن، لە کاتی ئەم زریانە بێ وێنەیەدا کە بەسەر شار و شارۆچکەکانی کەناراوەکانی نزیک هەرێمەکەدا هات، زۆر وێرانکەر بوو، بەتایبەت لە شاری فۆکۆشیمای بەناوبانگ.

دوو ساڵ دواتر کاتێک سەردانی شارە زیان لێکەوتووەکەمان کرد، کاتێک شۆفێریم دەکرد بەسەر ڕێگا تێکشکاوەکەدا و دوای تێپەڕاندنی یەک بە یەکی بەنزینخانە بەتاڵەکان گەیشتینە چەند شارێکی چۆڵ کە کۆڵانەکانی لەلایەن پاشماوەی خانووە وێرانبووەکان، ئۆتۆمبێلە تێکشکاوەکان و وێستگەی شەمەندنەفەرە چۆڵبووەکانەوە دەستیان بەسەردا گیرابوو، ئەمانە ناوچەی خاپووربوو و تێکشکاوبوون کە لەبیرکرابوون لەلایەن حکومەتەوە؛ ناشتوانرێت لەلایەن خۆیانەوە ببوژێتەوە.

ناوچەی تر وەکو (Ishinomaki) و(Kesemmuma) توشی زیانێکی بەرفراوان بوونەوە، بەڵام پاش چەند ساڵێک بەهۆی ڕەنجی خەڵکەوە بووژانەوە. ئەم شوێنانە پێشانی داین کە چەند کۆڵنەدەر و بەرگەگرن لە گەڕانەوەیان بۆ باری ئاسایی پاش کارەساتەکە.

Scanned with CamScanner

ئەو زەمین لەرزەیەی بووە هۆی زریانەکە کاریشی کردە سەر دەزگای وزەی ناوەکی شاری (Fukushima). ئەندازیارەکانی دەزگای وزەی نێودەوڵەتی شاری تۆکیۆ ئامادەنەکرابوون بۆ حاڵەتێکی لەم جۆرە. دەزگای وزەی ناوەکی شاری فۆکۆشیما هێشتا لە باری نائاساییدایە و ڕەنگبێت بۆ دەیانساڵی داهاتووش هەر بەم شێوەیە بمێنێتەوە. بەمەش بەرگەنەگرتن و شکستهێنانی خۆی لەم کارەساتە بێوێنەیەدا دەرخست.

مارکێتەکان لەپاش چەند خولەکێک لە زەمینلەرزەکە داخران، چ بازرگانییەک باشترین بوو لەو ماوەیەدا؟ سەرمایەی کۆمپانیاکانی ئاوەدانکردنەوە بە ڕێژەیەکی بەرچاو بەرزبوونەوە لەساڵی ٢٠١١ەوە پێویستی ئاوەدانکردنەوەی تەواوی کەناراوەکانی شاری تۆکیۆ بوونە سوود و دەستکەوتێکی زۆر بۆ ئەم کۆمپانیایانە. لەم حاڵەتەدا کۆمپانیاکانی ئاوەدانکردنەوەی ژاپۆن بەرگەگربوون، چونکە ئەمان سوودی گەورەیان لەم کارەساتە وەرگرت.

ئێستا با ئێمە سەیری ئەوە بکەین کە چۆن ئەم چەمکە لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاربهێنین:

هەنگاوی یەکەم: زیاد لە بژاردەیەکت هەبێت

لەجیاتی ئەوەی تەنها یەک مووچەت هەبێت، ڕێگەیەک بدۆزەوە بۆ پارە پەیداکردن لە ڕێی خولیاکانتەوە یان لە ڕێی پیشەی ترەوە یان بە دەستپێکردنی بازرگانی تایبەتی خۆت. ئەگەر تۆ تەنها یەک

Scanned with CamScanner

مــووچەت هەبێــت ئەوا لەوانەیە توشــی کێشــەببیت کاتێــک خــاوەن کارەکەت تووشی کێشـە دەبێت؛ لەو کاتەدا تۆ لە باری شکستهێناندا دەبیـت، لە لایەکـی تـرەوە ئەگەر چەنـد بژاردەیەکـی تـرت هەبێـت و پیشەی سەرەکیت لە دەستدا، ئەوا تۆ تەنها پێویستت بەوە دەبێت کە کاتی زیاتر بۆ "کارە لاوەکیەکەی پێشووت" تەرخان بکەیت و بیکەیت بە کاری سەرەکییت، لەوانەشە سەرمایەی زیاتریش پەیدا بکەیت، بەم شێوەیە تۆ ئەم بارە ناهەموارە دەبەزێنێت و دەچیتە باری نەبەزین و بەرگەگرتنەوە.

هەمـوو ئەو کەســە بەتەمەنـانەی کە لە ئۆگیمی چاوپێکەوتنمـان لە گەڵیان ئەنجامدا، کارێکی سـەرەکی و لاوەکیـان هەبوو. زۆربەیـان لە بــاخچەی ماڵەکانیانــدا ســـەوزەیان دەچانــد و بەرهەمەکەیــان بە مارکێتەکان دەفرۆشت.

هەمـان شـت بۆ هـاوڕێیەتی و پەیوەنـدییە کەسیەکانیش دروسـتە. هەروەها دەربارەی پەیوەندییە سۆزدارییەکانیش هەر وایە، کەسانێک هەن هەمـوو وزە و کاتیـان دەدەنە کەسـی بەرانبەر و بەمەش هەمـوو ژیانیـان لەو کەســەدا بچوکـدەبێتەوە، و هەر ئەو کەســانەش هەمـوو شـتێک لەدەسـت دەدەن کاتێـک کۆتـایی بەو پەیوەنـدیەیان دێت، بەڵام ئەگەر ئەم کەســانە چەنـد پەیوەنـدییەک لەســەر بنەمـای هـاوڕێیەتی دروست بکەن، ئەوا لەبارێکی باشتردا دەبن کاتێک کۆتـایی بە یەکێک لە پەیوەنـدیەکانیان دێت. نەبـوونی زیـاتر لە بـژاردەیەک وا دەکـات کە ببینە کەسـانی بەرگەنەگرتـوو و زووشکسـتخواردوو. هەربـۆیە وەکو پەندەکە دەڵێت کە نابێت هەموو هێلکەکانمان بخەینە یەک سەبەتەوە.

ئێستاش تۆ لەوانەیە بڵێیت من زیاتر لە یەک مووچەم ناوێت و من دڵخۆشم لەگەڵ هاوڕێکانمدا، کەواتە بۆچی شتیتر زیادبکەم بۆ ژیانم؟، لەوانەیە بە کات کوشتنی بزانیت کە گۆڕانکاری لە ژیانتدا بکەیت، چونکە شتی نائاسایی بەشێوەیەکی ئاسایی ڕوونادەن. ئێمە حەزدەکەین لە بازنەی ئاسوودەیی خۆماندا بین، بەڵام شتی چاوەڕواننەکراو زووتر یان درەنگ هەر ڕوودەدەن.

هەنگاوی دووەم: گرەوی سەلامەت بکە لە هەندێک بواری دیاریکراودا، سەرکێشی بچوک بکە لە بواری تردا

پێدەچێت لەمڕۆدا بوارەکانی دارایی و بازرگانی زۆر بەسوودبن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم چەمکە. بۆ نموونە، ئەگەر ۱۰۰۰۰ دۆلاری کۆکراوەت هەبێت، واباشترە ۹۰۰۰ لەو بڕە بخەوێنی لە بانکدا و ئەو ۱۰۰۰ دۆلارەی سەرمایەکەت کە ماوەتەوە لە ۱۰ پرۆژەی جۆراوجۆری تردا بخەیتەگەڕ کە هەردانەیەکیان بە ۱۰۰ دۆلار بێت.

یەکێک لەو سیناریۆیانەی لەوانەیە ڕووبدات ئەوەیە کە ۳ کۆمپانیایان شکست دەهێنن (۳۰۰ دۆلار لە دەست دەدەیت)، داهاتی ۲ کۆمپانیای تریان کەمدەکەن (بەمەش ۲۰۰ دۆلاری تر لە دەست دەدەیت)، داهاتی کۆمپانیایەکیان ۲۰۰ ئەوەندە زیاد دەکات (واتا ۲۰۰۰ دۆلار قازانج دەکەیت و لەوانەیە زیاتر).

تــۆ هێشــتا پــارە پەیــدادەکەیت، هەتــا ئەگەر ٣ کۆمپانیایــان بە تەواوەتی شکســت بهێنن [بچنە سەر ساجی عەلیش] ئەوا تۆ هێشتا سوودت لەو زیانە وەرگرتووە.

نهێنــی تۆکمەبــوون و بەرگەگــرتن و شکســتنەخواردن ئەوەیە کە هەموو جارێک سەرکێشیەکی بچووک بکەیت کە دەشێت بتبات بەرەو خەڵاتــی گەورە، بەبــێ ئەوەی خۆمــان توشــی کێشــەیەک بکەیــن کە لەوانەیە توشــــی زیــــانێکی زۆرمــــان بکــــات. بــــۆ نمــــوونە، وەکــو تەرخـانکردنی ١٠٠٠٠ دۆلار وەکـو لە نمـوونەکەی سـەرەوەدا لە تـاکە پرۆژەیەکی نادیار و نادڵنیادا کە ئەگەری سەرنەکەوتنی زۆرە.

هەنگــاوی ســێیەم: واز لەو شــتانە بهێــنە کە واتلێــدەکەن شکســت بهێنیت

بــۆ ئەم هەنگــاوە ئــێمە ڕێگــا نەرێنیــیەکە بەکــاردەهێنین، لە خــۆت بپرســە: چــی وام لێــدەکات شکســت بهێــنم؟ کۆمەڵێــک (شــت، خەڵــک، خــوو)ی دیــاریکراو هەن کە ئــێمە دەکەنە کەســانێکی شکســتخواردوو، کێ و چین ئەو شتانە؟

کاتێک پلانی ساڵانەی خۆمان دادەنێین، ئێمە زۆرجار و هەمیشە لە خەون و ئامــانجی تــازە بــۆ ژیانمــان پــڕی دەکەیــن، شــتێکی باشــە لەو جۆرە نەریتانەمان هەبێت، بەڵام دیاریکردنی "ئەو شــتانەش کە دەبێت لێیان دوور بکەوینەوە" دەکرێت کاریگەری زۆر زیاتر دروست بکات لەسەر ژیانمان و لە مەودای نزیک و دووردا، بۆ نموونە:

Scanned with CamScanner

1 - وازبهێنە لە ژەمی سووک لە نێوان ژەمەکاندا.
2 - هەفتانە تەنها یەک جار شیرینی بخۆ.
3 - بە هێواشی دەست بە دانەوەی قەرزەکانت بکە.
4 - کاتی خۆت لەگەڵ کەسانی خراپ و مشەخۆردا بەسەر مەبە.
5 - واز بهێنە لە بەفیڕۆدانی کات لەو شتانەی حەزت پێیان نییە و تەنها لەبەر ئەوەی کە وادەزانی ناچاری بەوەی ئەنجامی بدەیت.
6 - ڕۆژانە لە ٢٠ خوولەک زیاتر بە فەیسبووک بەفیڕۆ مەدە.

بۆ ئەوەی بەرگەگرتوو و جیڕ و کۆڵنەدەر بین لە ژیانماندا، ئەوا دەبێت لە لێقەومان و شکست نەترسین، چونکە هەموو شکستێک دەرفەتێکە بۆ گەشەکردن، بۆ کرانەوە، بۆ تێرامان و دووبارە بونیادنانەوە، ئەگەر ئێمە هەڵویستەکانمان دژە شکست و ڕووخان بێت، ئەوا ڕێگەیەک دەدۆزینەوە بۆ ئەوەی بەهێزتربین و ژیانمان ئاسانتر بکەین و هەمیشە ئیکیگای خۆمانمان لەبیربێت. واتا لە بیرمان بێت کە ئامانج و هۆکاری بوونمان لێرە و لە ئێستادا چییە.

کاتێک کە زیانێکمان بەردەکەوێت یان توشی ڕووداوێک دەبین ئەوا دەتوانین وەکو بەدبەختی ببیینین یان وەکو ئەزموون کە بتوانین سوودی لێ ببینین لە هەموو کایەکانی ژیانماندا. لەگەڵ ئەوەی دەبێت سەرزەنشتی خۆمان بکەین و خەونی تازەتر و باشتر دابنێین، هەروەک چۆن تەلیب لە کتێبی (دژە تێکشکان)دا نووسیویتی کە پێویستمان بە: هەڕەمەکی، ئاژاوە و بێسەروبەرەیی، سەرکێشی، گومان، خود-دۆزینەوە، گوێگرتن لە چیرۆکی ناخهەژێن و دەروون

شـێوێنەر هەیە، هەمـوو ئەو شـتانەی کە وا لە ژیـان دەکەن شـایەنی ژیان بێت.

هەروەک چۆن فەلسـەفەی (wabi - sabi) دەڵێت ژیان کامڵ نییە و ڕێـڕەوی ژیـان نیشـانمان دەدات کە ژیـان بەردەوامە و ناوەسـتێت، بەڵام ئەگەر تۆ هەستێکی ڕوونت بۆ ئیکیگایەکەت هەبێت، ئەوا هەموو ساتێک هەلی بێشومار و بێکوتای تێدایە بۆت.

Scanned with CamScanner

پاشەکی:
ئیکیگای: هونەری ژیانکردن

میتسوو ئایدا یەکێک بوو لەدیارترین خۆشنووس و شاعیرەکانی سەدەی بیستەم. تا ئێستاش ئەو وەکو نموونەیەکە لە ژاپۆندا بۆ کەسێک کەوا ژیانی خۆی لەپێناو "ئیکیگای"یەکی تایبەتدا تەرخانکرد کە بریتی بوو لە دەربڕینی هەستەکان لە ڕێگەی هۆنراوەیەکی حەڤدە بڕگەییەوە، بە بەکارهێنانی فڵچەی خۆشنووسینی کۆنی ژاپۆنیەکان.

زۆربەی هۆنراوە فەلسەفییەکانی ئایدا باس لە گرنگی ساتەکانی ئێستا، تێپەڕبوونی کات دەکات. ئەم هۆنراوەیەی کە لە خوارەوەدا هاتووە دەکرێت وا وەربگێڕدرێت:

"لێرە و لە ئێستا بەدواوە،

تاکە شت لە ژیانی مندا،

بریتییە،

لە ژیانی ئێوە."

لە هۆنراوەیەکی تردا، ئایدا بەزمانێکی سادە نووسیویەتی، "ئێرە، ئێستا." ئەمە کارێکی هونەرییە کە بەدوای بزواندنی هەستەکان بۆ خۆشویستنی شتەکان دەگەڕێت [پێزانینی کاتییانەی دڵتەنگی و ناسۆرییەکان].

Scanned with CamScanner

له هۆنراوەیەکی دواتریشدا، تیشکدەخاتە سەر چۆنیەتی هێنانی ئیکیگای بۆ ناو ژیانمان: "خۆشبەختی هەمیشە لە لایەن دڵەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت."

ئایدا لەم کۆتا هۆنراوەیەشیدا بەم جۆرە دەڵێت، "بەردەوامبە لە ڕۆیشتن، ڕێچکەی خۆت مەگۆڕە."

کاتێک تۆ ئیکیگای خۆت دەدۆزیتەوە، بەدوایدا دەڕۆیت و ڕاهێنانی لەسەر دەکەیت، لەمەشەوە هەموو ڕۆژێک مانا دەبەخشێت بە ژیانت و چیتر ڕۆژەکان لەیەک ناچن بۆت. هەرکاتێک لە ژیانتدا ئەم مەبەستەت هەبێت و درکت پێی کردبێت، ئەوا دۆخێکی بەختەوەرانەی ئاوێزانبوون بەدەستدەهێنیت لەهەر کارێک کە لە ژیانتدا ئەنجامی بدەیت، وەک خۆشنووسێک لە تابلۆکانیدا یان شێفێک کە پاش نزیکەی نیو سەدە، هێشتا بەخۆشەویستییەکی زۆرەوە بەردەوامە لە ئامادەکردنی سووشی [خواردنێکی یابانییە کە پێکهاتووە لە لوولەی پێچراوی یاپراخ ئاسا کە لە ناوەوەیدا برنجی ساردی خۆشکراو بە سرکەی تێدایە و ڕووی دەرەوەیشی بە میوەی جیاواز و هێلکە و ماسی کاڵ ڕازێندراوەتەوە.] بۆ خاوەنکار و میوانەکان، ئەمەش ئاوێزانبوون و لوتکەی خۆشەویستییە بۆ کارەکەی.

Scanned with CamScanner

سەرئەنجام

ئیکیگای بۆ هەریەک لە ئێمە جیاوازە، بەڵام تاکە شت هاوبەش بێت لە نێوان هەموومانـدا ئەوەیە کە هەموومـان بە هیـواوە کـنە و هەڵپە بۆ فێربـوون دەکەیـن. کاتێـک کە ڕۆژەکانمـان بەڕێدەکەین، بە پەیوەستبوونمان بە شتانێکەوە کە بۆ ئێمە واتادارە، ئەوا ئێمە ژیانێکی تەواو دەژین؛ کاتێک ئەو پەیوەستبوونە لە دەستدەدەین، ئەوا هەست بە نائومێدبوون دەکەین.

ژیـانی هـاوچەرخ ڕۆژبەڕۆژ لە سروشـتی ڕاسـتەقینەی خۆمـان زیاتر نامۆمان دەکات، نامۆکردنێک کە زۆر ئاسانە ئاڕاستەمان بکات بۆ ژیـانێکی خـاڵی لە واتـا. هانـدەرەکان و توانـا بەهێزەکـان (پـارە، دەسـەڵات، ئاگـایی، و سـەرکەوتن) بـووەتە هـۆی تێکـدانی ژیـانی ڕۆژانەی ئێمە؛ بۆیە نابێت لێگەڕێین دەست بەسەر ژیانماندا بگرن.

بیرتیژی و پەرۆشیمان بۆ زانین دەرفەتی ناوەکی زۆر بەهێزن کە یارمەتیمـان بـدەن پەیوەسـت ببـین بە ئیکیگـای تـایبەتی خۆمـانەوە. بەدوای ئەو شـــتانەدا بـــڕۆ کە چێژیـــان لێوەردەگریـــت، و دووربکەوەرەوە لەوشـتانەی ئارەزوویـان ناکەیـت یـان بیـانگۆڕە. بـا پەرۆشـی و ئـارەزووی فێربـوون ڕێبەرایەتیـت بـکەن، و هەروەهـا ئاوێزان و سەرقاڵ ببە لەگەڵ ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە ژیانت پڕ لە خۆشبەختی دەکەن و واتا بە ژیانت دەدەن. پێویست ناکات یان مەرج نییە کە ئەنجامدانی شتێکی گەورە بێت: دوور نییە خۆشبەختی و واتـا لەوەدا بدۆزینەوە کە دایک و باوکێکی باش و نموونەیی بین یان لە یارمەتیدانی دراوسێکانماندا ئەو دۆخە لە خۆشبەختی و ئاسوودەییە بـــدۆزینەوە. واتـــا زیـــاتر لە ڕێگـــایەک هەیە بـــۆ دۆزیـــنەوە و ئەزموونکردنی ئیکیگای خۆت لە ژیانتدا.

تەنها یەک ڕێگـا و پلانـی کامـڵ نییە بـۆ پەیوەسـتبوون و مـانەوە لەگەڵ ئیکیگاییەکەماندا. بەڵام ئەوەی ئێمە لە لێکۆڵینەوەکەماندا لەگەڵ

Scanned with CamScanner

دانیشتوانی ئۆکیناوادا فێربووین ئەوەیە کە نابێت زۆر نیگەران بین سەبارەت بە دۆزینەوەی ئیکیگای.

ژیان کێشەیەک نییە کە پێویست بکات چارەسەر بکرێت. تەنها ئەوەت لەبیربێت کە شتێکت هەبێت سەرقاڵت بکات و لە هەمانکاتدا ئارەزووی ئەنجامدانی بکەیت تا ئەندازەیەک کە تێیدا خۆت بدۆزیتەوە و ئاوێزانی ببیت لە هەمانکاتدا دەورە درابێتیت بەکەسانێک کە خۆشیان دەوێیت.

دە ڕێساکەی ئیکیگای

کۆتایی بەم گەشتەمان دەهێنین بە خستنەڕووی دە ڕێسا کە بەدەستمان کەوتوون و فێربووین لە دانایی دانیشتوانی ئۆگیمییەوە (شارۆچکەیەکی نزیک بە شاری ئۆکیناوا).

1 - چالاک بمێنەرەوە و پاڵمەدەرەوە. ئەوانەی دەستبەرداری ئەو شتانە دەبن کە حەزیان کردووە بیکەن، ئەوا ئامانج و مەبەستەکانی ژیانیان لەدەست دەدەن. هەر بۆیە کە پێویستە بەردەوامبیت لەکردنی چەندکارێکی بەهادار، پێشکەوتن بەدەستبهێنە، جوانی و سوود بەوانی تر ببەخشە، هەروەها یارمەتی دەروبەرت بدە، شێوەی دەوروبەرت بگۆڕە، تەنانەت دوای ئەوەش کە چالاکییە پیشەییە "فەرمییەکەت"یش کۆتایی پێهاتبێت. (واتا ئەگەر خانەنشینیش بووبێتیت هەر بەردەوام بە).

2 - لەسەرخۆ بە. پەلەکردن لە ئەنجامدانی کارێکدا بە تەواوی پێچەوانەی کواڵێتی ژیانە. هەروەک لە وتە کۆنەکاندا وتراوە "بەهێواشی بڕۆی، دوور دەڕۆی"، هەرکاتێک خێرایی وەلاوە بنێین، ژیان و کات مانایەکی تریان دەبێت.

3 - گەدەی خۆت پڕمەکە. کەم، زۆرە کاتێک قسە دێتە سەر باسی خواردن بۆ تەمەنێکی دوور و درێژ و ژیانێکی تەندروست.

Scanned with CamScanner

بەگـوێرەی ڕێسـای ٨٠٪ بـۆ ئەوەی بە تەندروسـتر و تەمەنـدرێژتر بمێنیـنەوە، پێویسـتە ئـێمە تۆزێـک کەمتـر لەچـاو داواکارییەکـانی برسیەتییەکەماندا بخۆین.

4 - هـاوڕێی بـاش لەدەوری خـۆت کـۆبکەرەوە. هاوڕێکـان دەرمانێکی باشن، هۆکاری نەمانی نیگەرانیین بە قسەکردن لەگەڵیاندا، لەگەڵیاندا چیرۆک بەش بکە و بیگێڕەرەوە بە جۆرێک کە ڕۆژەکەت دەدرەوشـێنێتەوە، ئامۆژگارییـان لێـوەربگرە، بەیەکەوە چێـژببینن... بەواتایەکی تر، بەیەکەوە بژین.

5 - خـۆت بـۆ ڕۆژی لەدایکبـوونی داهـاتووت بـڕازێنەرەوە. ئـاو لەجوڵەدایە؛ لە باشترین دۆخیدایەتی کاتێک بە فرێشی هەڵدەقوڵێت و پەنگ نـاخوات. ئەو جەستەیەی کە تـۆ لە ژیانتدا بە هـۆیەوە پێـوەی دەجوڵێیـت، پێویسـتی بە تۆزێـک لە پارێزگـاریکردن هەیە تـاوەکو بۆماوەیەکی زۆر و بەدرێژایی ژیـان لەجوولەدا بمێنێتەوە و بەردەوام بێت. هەروەها، ڕاهێنانکردن دەبێتە هۆی دەردانی چەندین هۆرمۆن کە وا دەکەن هەست بەدڵخۆشی بکەیت.

6 - زەردەخەنە بـکە. هەڵوێسـتێکی دڵخۆشـانە نەک تەنهـا ئارامبەخشە بەڵکو دەکرێت لە ناسـینی هـاوڕێی نوێدا یارمەتیدەرت بێت. شتێکی باشە کە درک بەوە بکەین کە هەندێک شت بـاش نین و بە دڵی ئێمە نین، بەڵام پێویستە هەرگیز ئەوەمان لەبیر نەچێت کە چ زێدەماف و بەختەوەرییەکە کە لێرەداین و لە ئێستادایـن لە جیهانێکدا کە پڕە لە ئەگەرەکـان بـۆ ئەوەی ژیانمـان جیاواز تـر بێت لەوەی کە هەیە.

7 - لەگەڵ سروشـتدا پەیوەنـدی بگـرە. هەرچەنـدە زۆریـنەی مرۆڤەکـان لەم سـەردەمەدا لەنـاو شـارەکاندا دەژیـن، بەڵام مـرۆڤ هەڵکەوتەکەی وا دروستبووە کە بەشێک بێت لە جیهانی سروشتی.

Scanned with CamScanner

بـۆیه بـۆ بارگـاویکردنەوەی پاترییەکانمـان، جارجـار پێویسـته بـۆ سروشت بگەڕێینەوە.

8- سوپاسـگوزاربە. بـۆ باوباپیرانـت، بـۆ سروشـت، کە هەوا و هەناسـە و خـواردنی بـۆ دابینکردویت، بۆ هـاوڕێ و خێزانەکەت، بۆ هەمـوو ئەو شـتانەی ژیـانی تۆیـان درەوشـاوەتر کـردووە و وات لێدەکەن هەست بە خۆشبەختی خۆت بکەیت، بەوەی کە تۆ زیندوویت و لەم ژیانەدایـت. ڕۆژانە چەنـد چـرکەیەک دابـین بـکە بـۆ سوپاسـگوزاریکردن، ئەوسـا دەبینیـت کە پاشـەکەوتی خۆشبەختییەکەت چۆن زۆر دەبێت.

9- بـۆ ئەم سـاتە بـژی. دەسـتهەڵگرە لە ئاخهەڵکێشـان و پەشـیمانبوون بـۆ ڕابـردوو و تـرس و دڵەڕاوکێ لەداهـاتوو. ئەمـڕۆ هەمـوو ئەوەیە کە هەتە. زۆرتـرین چێـژ لەڕۆژەکەت وەربگـرە. وا لەڕۆژەکەت بکە شایەنی بەبیرهێنانەوە بێت.

10- شـوێن ئیکیگـایەکەت بکەوە. سـۆزێکی بەتـین لەنـاخی تـۆدا بـوونی هەیە، بەهرەیەکـی بێهاوتـا کە مانـایەک بە ڕۆژەکانـت ببەخشێ و واتلێدەکات باشترینی کەسێتی و پلەی خۆت بەش بکەیت تـاکو کۆتـایی ژیانت. ئەگەر تـا ئێستاش نازانیت ئیکیگـای خـۆت چییە، هەروەک چۆن ڤیکتۆر فرانکڵ دەڵێت، "ئەرکی تۆ ئەوەیە کە بەدوایدا بگەڕێیت" (واتە، ئیکیگای خۆت کە مانابەخشین و چێژبینینە لە ژیانت، بدۆزیتەوە).

نووسـەرانی ئەم کتێبە هیـوای تەمەنێکی دوورودرێژ، ئامانجدار، و بەختەوەر بۆ ئێوە دەخوازن. سوپاس بۆ بەشداریکردنتان لەگەڵ ئێمە!

هێکتۆر گارسیا و فرانسێسک مێراڵێس.

Scanned with CamScanner

ئیکیگای و دۆزینەوەی خود

هەرێم عوسمان*

ئیکیگای لە زمانی ژاپۆنیدا واتا هۆکار و مەبەست و مانای بوون. هەر تاکێک ئیکیگای خۆی هەیە؛ جا دۆزیبێتیەوە یان نا، بەڵام هۆکار و مەبەستێک بۆ بوونی هەیە. بۆ بەدەستهێنانی مانا و هۆکاری بوونت، یەکێک لە ڕێگەکان گفتوگۆ قووڵەکانی نێو خۆتە، هەر ئەمەش مانا بە ژیانت دەدات. هەر کاتێک گەڕایت بە دوای مانای بوونتدا ئەوا خۆت دەدۆزیتەوە، خۆدۆزینەوەش لە فەلسەفەی ڕەسەنی ژاپۆنیدا بە [ئیکیگای] ناودەبرێت. ئیکیگای ڕاستە وەک شێوەی ژیانی تاک و گەڕانەوە بۆ تاک نەک کۆمەڵ دەبینرێت، بەڵام ئەمە مانای تاکپەرستی نییە، کە وەکو لە بەشەکانی ئەم کتێبەشدا ڕوونکراوەتەوە، پەیوەندی کۆمەڵایەتی گەرموگوڕ بنەڕەتێکی بەختەوەرییە لە ئیکیگایدا.

ئیکیگای فەلسەفەیە بۆ دامەزراندنی ژیانێکی بەهادار و مانادار. ئیکیگای مێژووەکەی بۆ سەردەمی هیان (٧٩٤- ١١٨٥ ز) دەگەڕێتەوە.

ئیکیگای: لە دوو وشە پێکهاتووە، [ئیکی]، بە مانای ژیان و زیندوو. [گای] بە مانای ئەنجام و بەرهەم و لێکەوتە یاخود سوود. واتای هەردوو وشەکە، بریتییە لە: مانای ژیان و زیندوبوون، ئەو شتەی مانا بە ژیانم دەدات چییە، هەر ئەوشتەش مانا بە بوونم دەدات. چی وا دەکات ژیانی من مانای هەبێت، ئیکی، ژیانی من چییە؟ هەروەها ئیکیگای مانای دۆزینەوەی هۆکارێک بۆ ژیانکردنێکی چێژدارانەشی

Scanned with CamScanner

هەیە، واتە لە ژیانتدا دەبێت هۆکارێک بۆ بوونت هەبێت، دەبێت ئەو هۆکار و مانایە بدۆزیتەوە، کە ئەوەش واتای ژیان و بوونتی تێدایە، ئەو مانا و هۆکارەش کە ژیانتی لەسەر وەستاوە، دەبێت دڵنیایی لە چێژی ژیانی تێدابێت.

ئیکیگـــای، واتە هۆکـــاری بەدەســـتهێنان لە ســـپێدەدا، هۆکـــاری چێژوەرگرتن لە ژیـان و فێربوونی ئەوەی بە دوایدا دەگەڕێیت، واتە هەر بەیانییەکی ژیانت دەستپێکی ژیانێکی نوێیە؛ شتێکی دووبارە و ڕۆتـین نیـیە. ئیکیگـای واتە فێربـوونی ژیـانێکی ئاسـوودەی درێـژ؛ بەختەوەریی لە تەمەنێکی درێژدا.

واژەی ئیکیگای: بە گشـتی بە واتـای سـەرچاوەی بەهاکانی ژیـانی تاکەکەسێک دێت، سـەرچاوەی بەهاکانی ژیانت لە کوێوە دێن؟ ئەو شتانە چین کە ژیان بەهـادار دەکەن. ئەم لایەنە ئامـاژە بۆ ڕەهەنـدی دەروونی و ڕۆحیش دەکات، لەم ڕێگەیەوە تـاک زیـاتر بەهـای ژیـانی بۆ دەردەکەوێت. کاتێک دۆخـی ژیانت تـاریکە وەلێ هەست و بەهـا و ئامـانجە ڕۆحـی و دەروونیەکانت گەشـبین، ڕۆشـنن، ئەمە وا دەکـات دۆخـــی ژیانـــت بگۆڕێـــت، چـــونکە ئەو هەمـــوو ڕۆشـــناییە دەبـــنە سەرچاوەی ڕووناککردنەوەی ژیانت.

ئەوەی وا دەکـات هەسـت بە بـوونی خۆمـان بکەیـن کردنـی ئەو کارانە نییە کە ئارەزوویان ناکەین، بەڵکو ئەنجامدانی ئەوانەیە بە چێژ و ئارەزووەوە دەیانکەین.

بۆ باڵابوون و پێگەیشتن، سوکاس دەڵێ: مرۆڤەکان کاتێک دەتوانن هەســت بە بەهـــای ژیـــان و بـــوونی خۆیـــان [ئیکیگـــای] بـــکەن، کە پێگەیشـتنێکی خـودی، خواسـتی جیـاواز، عەشـق و شـادی، هەڵسـان و

دانیشــتن لەگەڵ خەڵکــی، جۆرێــک لە هەســتکردن بە بەهــا لە ژیــان دروستبکەن، ئەمەش ڕێگەی خۆناسییە و خۆناسی پێشدەخات.

هەندێک لەو ڕێگە و هەنگاوانەی بۆ ژیانێکی شایستە و تەمەندێکی درێژی بەختەوەرئـامێز پێویسـتە: گەورەکردنـی پانتـایی خۆشـییەکان، ڕێکخستنی شێوازی خواردن، پشـودان لە کـافێ و شـوێنە گشـتییەکان، بوونی هاوڕێ، وەرزشی ڕێکخـراو و نەرم. ئەمـانە و چەنـدین ڕێگە و شێوازی دیکە وزە بە ژیان دەدەن، هەموو ئەوانە نهێنی ژیانی درێژی بەخـتەوەرانەی ژاپۆنییەکـانن کە لە فەلسـەفەی ئیکیگـایەوە سـەرچاوە دەگرێت. ئیکیگای جۆرێکە لە خۆناسی، ژیانناسـی خـۆت، ئامانجەکانی بوون و ژیانی خۆت.

دەبێت ڕێچکەی دۆزینەوەی ئیکیگای خۆت بگریتە بەر. ژیان یەک سـەفەرە، ئەگەر ئیکیگـای خـۆت [بەهـای سـەفەر و بـوون، ژیانـت بـدۆزیتەوە] دەزانیـت بـۆ سـەفەردەکەیت، پێداویسـتییەکانی سـەفەرت چین، ئەوکـات سـەفەرەکەت دەبێـتە گەشـتێکی پڕ لە شـادی و چێـژ، هەموو ئەو شتانەی لە سەفەرە درێژەکەت پێویستە، لە بەردەستتە و ئامادەیـان دەکەیـت. لەم گەشـتەدا نابێـت بکەویـتە دۆخـی شـپرزەیی لەبیرکردنی ئامانجی سەفەرەکەت.

هەنگاوەکان بۆ گەیشتن بە ژیانێکی درێژی پڕ لەخۆشبەختی:

ئـۆگیمی شــارۆچکەیەکی دڵگیــرە کە زیــاتر لە ٣٠٠٠ مــرۆڤ لە بەتەمەنترینەکــانی دونیــا لەوێ دەژیــن، ئەوانە ژیــانێکی ئەفســوناوی دەژیــن، بە باوەشــکردن لە خۆشــی و بەخــتەوەری، ئــارامی ژیــان،

چاوگێڕان بە ئۆقیانوسە دڵگیرەکان، پەیوەندی کۆمەڵایەتی چێژدار، باخی تایبەتی سەوزەوات و...هتد کۆبوونەوەی خەندەکان لەوێیە. ئەوانە لەوێ زیاتر لە ١٠٠ ساڵ دەژین و لە سەدساڵیدا یادی رۆژی لەدایکبوونیان دەکەنەوە، بەمەش شانازی دەکەن.

لەوێ نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە زۆر کەمن، نەخۆشییە دەروونییەکان مانای نییە. بۆ ڕازی ئەم ژیانە درێژە نووسەرانی ئەم کتێبە وەڵامەکەیان لە ڕێگەی گەڕانەوە بۆ ئیکیگای داوەتەوە. بەشێکی ناوەڕۆکی ئەم ژیانە درێژەش: بۆ چۆنێتی ڕێکخستنی خواردن، جوڵە و وەرزش، خۆشویستنی ژیانی کۆمەڵایەتی، ژیانێکی سادە بە پێداویستی کەمەوە دابین کردووە. هەروەها ئەمانە کاتی زۆر لە دەرەوە بەسەردەبەن، لەگەڵ هاوڕێکانیان چالاکن، بڕی خەوتنی پێویستیان هەیە. ئەمە ئیکیگایە کە شەوق و زەوق و بەها بە ژیان دەدات، وا دەکات خاوەنی ژیانی خۆت بیت. دڵ بەو کارە بدەیت کە ئارەزووی دەکەیت... ئەگەر هەموو ئەمانە بەیەکەوە کۆبکەینەوە بە ئیکیگای دەگەین. دەبێت ئیکیگای خۆمان بە دەستبهێنین.

ئیکیگای خۆت بەدەستبهێنە

لە بەدەستهێنانیدا دەگەیت بە وەڵامی پرسیارەکانت: عاشقی چ شتێکیت و خۆشتدەوێت یاخود عاشقی چ شتێکیت و چێژ لە چ شتێک وەردەگریت؟

لە چ کارێکدا باشیت؟ بۆ کامە کار لێهاتوویت، دەتوانیت بژێوی و هەقدەستت هەبێت؟

Scanned with CamScanner

جیهان چ شتێکی دەوێت، پێویستی بە چییە؟، یان خواستی لەسەر چییە؟

ئەی من لەم جیهانەدا چیم لە ژیانی خۆم دەوێت؟

کاتێک وەڵامی ئەم چوار پرسیارەت دایەوە ئەوە ئیکیگای خۆت بەدەستهێناوە.

ڕێگەیەکی دیکە کە بتوانیت ئیکیگای خۆت بناسی، ئەوەیە کە زۆر سادە لە خۆت بپرسی: بەیانیان بە چ یادەوەرییەکەوە بێداردەبمەوە؟ چ شتێک جوڵە و هۆکار بە بوونی من دەدات؟ بۆچی من خۆم ناکوژم یان تا ئێستا خۆم نەکوشتووە؟ چونکە ژیانم خۆشدەوێت، ئەو دەمەشی ژیانم تاڵدەبێت؛ نەدۆزینەوەی مانایەکی نوێیە بۆ ژیان، لاوازبوونمە لە دەرگاکردنەوە لەسەر دەروازە بێ دواییەکیەکانی ژیان. دژواریی و تاڵیەکانی ئەزموونن، جوڵە بە ژیان دەدەن؛ بۆ ئەوانەی بەهای ژیانیان دەزانن.

کاتێک مرۆڤ مانایەک بۆ ژیانی نادۆزێتەوە، ئامانجی نامێنێت ئەوە بە جەستەش زیندوو بێت هەر مردووە. ئەزموونکردنی بەردەوام لە سەختییەکانەوە دەبێتە چێژی ژیان، بەڵام کاتێک ئەزموون ناکەیت لە ژیانت، واتە ناژیت. بۆچی ئەزموون ناکەیت، چونکە مانات بۆ ژیانت نەدۆزیوەتەوە، لەبەرئەوەی ئەو کارەی دەیکەیت چێژت ناداتێ، بێگارییە، دەبێت لەوە ڕزگارت بێت، ئەوە بکەیت و ئەوە بژیت کە خۆت دەتەوێت.

کن مۆگی، دەمارناسی ژاپۆنی، لە کتێبی [ئیکیگای خۆت بێداربکەوە] دەڵێ: چۆن چۆنی ژاپۆنییەکان هەر ڕۆژە بە شادی و

ئامانجەوە بێدار دەبنەوە؟ دەڵێ، ئەوە بۆ ئیکیگای دەگەڕێتەوە. ئەو بەراوردی دەکات بە دروشمی دەوڵەتی بەریتانیا لە جەنگی جیهانی دووەم، "ئارامی خۆت بپارێزە و بەردەوامبە". دۆزینەوەی ئارامی لە ژیان و کارتدا، وادەکات تۆ بەردەوام بە ئامانجەوە بژیت.

دکتۆر فرانکڵ چارەسەرێکی بە ناوی چارەسەری واتایی (Logotherapy)، داناوە. لۆگۆ، کە بۆ لۆگۆس دەگەڕێتەوە، وشەیەکی یۆنانییە و کۆمەڵێک مانای هەیە، یەکێک لە ماناکانی بریتیە لە [واتاپێدان]. فرانکڵ دەڵێ: ئەگەر هەستی لادان و پوچی و بێهودەیی دەکەیت، ئەوە تۆ دوچاری قەیرانی وجودی بوویت. بۆ ئەمەش لەبری گەڕانەوە بۆ ڕابردوو، یاخود وەک دەروونناسەکان گرێی دەروونی لە منالی، یاخود نارەزایەتییەکان، باشترە بە ئومێدسازییەوە نیگای ئاینده بکەیت، بوونی تۆ لە ئاینده‌دایە. چارەسەری واتاییش، ڕێگەی یان چارەسەری دۆزینەوەی مانا و ئامانجە کە بنەمان بۆ بەدەستهێنانی ئیکیگای، کە بەقسەی نووسەرانی ئەم کتێبە بزوێنەری بوونە، کە پاساو بە ژیانێکی شاد و درێژ دەدات. ڕێگەیەکی ئاسانتر لە چارەسەری واتایی ئەوەیە بپرسی: مانای ژیانی من چییە؟ بە دوای ئەو مانایەدا بڕۆ کە خۆت بۆ ژیانی خۆتی دادەنێیت، بۆ ئەو کارگەلە بڕۆ کە لە وەڵامی پرسیارەکانی بوونتدا دێنەئاراوە. بە دەربڕینێکی تر، ئەو کارانە ئەنجامبدە کە وەڵامی پرسیارەکانی بوونت دەدەنەوە. یاخود بپرسیت ئەرێ من چ شتێکم زیاتر لە هەموو شتێک خۆشدەوێت؟

دەشێت ئیکیگای تۆ لە چالاکیگەلێکدا بێت جۆرێک لە ڕۆچوون و ئارامی و خۆشی بدات کە هەست بە نزیکیەکی زۆر لە کارەکەتدا بکەیت. بۆ بەدەستهێنانی ئیکیگای خۆت [مانای ژیان و بوونت] یەک

ڕێگە نییە، چەندین ڕێگەی جیاواز هەیە. ئیکیگای خۆت دەشێ لە باوکایەتی یان دایکایەتیەکی چاکدا بێت، دەشێت لە نووسین، کاری زانستی، یان خەبات، لە هاوکاری دراوسێ و ڕێکخراوەکاندا، لە کاری چێشتخانە...هتد دەیان کار هەن دەشێت تۆ خۆتی تیا ببینیتەوە، ئەمە بە ناسینی خۆت بە دەستدێت، کارامەیی و بوونی من بۆچ کار و پێگەیەک شیاوە، من دەمەوێت ببم بە چی، ئەو شتەی ئاسوودەم دەکات چییە، هەروەها ئەو کارە بژێوی ژیانیشم دابیندەکات؛ ئەمەیە ئیکیگای کردەکی [پراکتیک] و هزریتە [تیۆری]. ڕێگەکانی دۆزینەوەی مانای بوونت فرەن، ئەوەی گرنگە تۆ بپرسیت و هەنگاو بنێیت، چاوەڕێی ئەوانیتر نەکەیت (نەچیتە ناو هەنگاوەکانی ئەوانیترەوە، خۆت ڕێگەی خۆت بدۆزیتەوە).

لەسەر ڕێگەی ئەوانیتر مەڕۆ

بۆ دۆزینەوەی شێواز و ئامانجی ژیانت دەروازەی بێشومار هەن، تۆ کامە دەروازە دەکەیتەوە، خۆت بیکەرەوە، لە دەروازەکانی ئەوانیترەوە مەڕۆ، ژیانی خۆت لە ڕێگەکەی خۆتدایە نەک لە ڕێگەکانی ئەوانیتر. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە تۆ ئەو کارە نەکەیت، چونکە ئەوانیش ئەو کارە دەکەن، بەڵکو ئەمە واتای ئەوەیە تۆ خۆت ئەمەت دەوێت و ڕێگە و شێوازی خۆتت بۆ بوون و ژیان و کارەکەت هەیە، کەواتە [لێکچوونەکان] فریودەر نین، ئەگەر بێتو تۆ خۆت ئەو ڕێگەیەت دەستنیشان کردبێت، ونبوون و فریودانەکە ئەوەیە تۆ بێ بیرکردنەوە لە ژیانی خۆت دەچیتە ناو ژیانی کەسانیترەوە، کار بۆ ئامانج و خەونی کەسانیتر دەکەیت. لە فەلسەفەی بوونگەراییشدا کاتێک هایدیگەر باسی بوونی نارەسەن دەکات، هەمان مەبەستی

هەیە، کە بوونی من نەبێتە بوونێکی لاساییکەرەوە و وێڵ، بەڵکو بوونێک بێت خۆم هەڵیبژێرم، لەم هەڵبژاردنەشدا بەرپرسیاریێتی هەڵبژاردنی ڕێگەکەی خۆم بگرمە ئەستۆ، ئەمەش واتا بە بوون و ژیانم دەدات. لەم ژیان و بە تایبەت لەم سەردەمەدا ڕێگەکانی کەوتن و خۆونکردن زۆرن، بەڵام مرۆڤی هۆشیار ڕێگەناس و خۆناسە، دەزانێت ئەم ڕێگەیە، ڕێگەی خۆیەتی.

نووسەرانی ئەم کتێبە لە دانیشتن و چاوپێکەوتنیاندا لەگەڵ بە تەمەنەکانی ئۆگیمی، یەکێکیان دەربارەی ئیکیگای خۆی دەڵێ: دروستکردنی سەوزەواتی خۆم، پێکەوەیی لەگەڵ دۆستانم بەختەوەرم دەکات. ئیکیگای پێویست نییە ئاڵۆز و گران بێت، بەڵکو پێویستە ئامانجێک بێت تا کۆتا ڕۆژی ژیان ئەنجامی بدەیت و سەرقاڵت بکات و چێژیشی لێوەبگریت. باشترە ئیکیگای خۆت لە شتگەلی بچوک سازبکەیت، لە بچوکەوە دەستپێبکە. تۆ دەبێت لە **ئیستا** و **لێرەدا** دەستپێبکەیت، گرنگترین *شتێک ئەوەیە نەچیتە ناو ئیکیگای ئەوانیترەوە*، ئیکیگای خۆت بسازێنی. دڵسۆزبن بۆ ئیکیگای خۆتان، چوونە *ناو ئامانج و ژیانی ئەوانیترەوە وەک ئەوەیە ژیانی ئەوانیتر دەوڵەمەند و ژیانی خۆت لات و بەتاڵ بکەیت. ببە بەوەی دەتەوێت، نەک ئەوەی ئەوان دەیانەوێت.*

ئەگەر سەرکەوتووبیت لەو کارەی بە شادییەوە خۆتی تێدا دەبینیتەوە، ژیان و تەمەنت گەورەتر و درێژتر دەبێت لەوەی تەنیا بە کات بپێورێت، بەڵکو ژیانێکی درێژتر و بەرزتر دەژیت لە ژیانێکی ناچارانە و ناخۆشبەختانە. ژیانی ئامانجدارانە، واتە بتکات بەوەی خۆت دەتەوێت، ببیتە ئەو مرۆڤەی ڕەفتارەکانت چێژی تێدابێت. ژیانت پڕ دەبێت لە فێربوون و بەختەوەری. ئەو ژیانەش ئەوەیە، بە

Scanned with CamScanner

وەرزش، پەیوەنــدی تەندروســتانە لەگەڵ ئەوانیتــر دەیبەیــتە ســەر. ژیانێکە دوورە لە سنوور و پێشمەرجەکان، دوورە لە سنووری زمان، نەتەوە، لە نەتوانین و بیرکردنەوە لە خراپییەکان.

ئیکیگــای ڕێــگەیەکە بــۆ ژیــانکردن، گــرنگە خــۆت ڕێــگەی خــۆت دابهێنیــــت، بەرزتــــربە لەوەی تەنیــــا بە ئــــارەزووە ڕەمەکــــی و غەریزییەکانەوە بژیت، ئیکیگای بەرزتربوونەوەیە لە سروشتی سادە بــۆ ســادەبوونەوەی مرۆییــانە. ئیکیگــای ڕێســازی و ڕێــدۆزییە بــۆ ژیــانێکی درێــژی بەختەوەرئــامێز، ئەمەش بە دووربــوونە لە تــرس و دڵەڕاوکــــێ ناپێویســــتەکان، کە لە خەون و ئامانجەکانــــت دوورت دەخەنەوە.

ئیکیگای تا دەمی مەرگ

کاتێک ئیکیگــای خــۆت دەســازێنیت، ئیــدی وەســتان و تەواوبــوون؛ مــــردن نیــــیە! یــــاخود باشــــترە بڵێــــین خانەنشــــینبوون (بەفەرمــــی دوورکەوتنەوە لە کــار و پیشــە) نییە، لای ژاپۆنییەکــان لە ڕووکەشــدا وشەیەکیان بۆ خانەنشینی [وەستان لەکار] نییە و کۆتاییهاتن بە کار نیــیە، هۆکــاری ئەمەش ئەوەیە کە ئــامێری جــوڵە و کاریــان ئامــانج و مەبەستێکە تەواوبوونی نییە. دروستکردنی هەستگەلی کۆتاییهاتن بە پــــڕۆژە و خەون و کارەکانــــت، واتە کوشــــتنی تــــۆ. کاتێــــک تــــۆ لە فەرمــانگەیەکی و بەپێــی تەمەن خانەنشــین دەکرێیــت، واتە ئیــدی تــۆ کەڵکی کارکردنت نەمــاوە، یان تۆ تــا ئێســتا خزمەتت کردووە، ئێستا دەبێــت دانیشــیت ئــێمە خزمەتــت بکەیــن. مــرۆڤ بە کــارنەکردن و وەســتان دەمرێــت. لای ژاپۆنییەکــان ئەم هەســتە ســڕاوەتەوە، تــۆ تــا

هەبیت دەتوانیت بە چێژەوە، بە خەون و ئامانج و بەرهەمەکانتەوە بژیت. ئەمەیە واتای بەختەوەری و پیرنەبوون. بەختەوەری مرۆڤ زۆرکات لەو بەرهەمەدایە کە بەرهەمی دەهێنێت، کاتێک تۆ نووسەرێکیت بەختەوەری ئەوەیە کتێبەکەت بە دەستی خوێنەرگەلێکەوە دەبینیت. بۆیە کە پرۆژە و ئامانج و خەونت نەما تۆ مردوویت، کەواتە باشترە رێز و پارێزی و پەرەپێدەری ئامانج و خەونەکانت بیت، تا هەموو بەیانیەکت نوێ بێت، ژیانت بەردەوام لە نوێگەریدا بێت.

دووبارەبوونەوە ژیان دەکوژێت، بوون سست دەکات، تازەگەریی و فێربوون پەکدەخات. بۆ ئەوەی نەکەویتە ناو مەرگی ژیانەوە، لەناو ژیاندا مردوو نەبیت، دەبێت بە چێژەوە و داهێنەرانە بژیت، رەسەنانە لەناو خەون و ئامانجەکانی خۆتدا بەردەوام بیت، دەرەوە هەستی وەستان و بەردەوامیت پێنەدەن. پرۆژەکانی بوونت جا هەرچی بن نهێنی گەنجی و چالاکیتن، رازی بوون و خۆدۆزینەوەتن.

ئیکیگای و ژیانی مۆدێرن

دیارە ئەم بابەتە هەروا ئاسان نییە، کە پێکەوەیان کۆبکەینەوە، چونکە مۆدێرنە وەک مۆدێلێکی نوێی ژیانکردن و ئیکیگایش وەک مۆدێل و فەلسەفەیەکی دێرین بۆ خود و ژیانی خود، سەر بە دوو ئاراستە و کات و قۆناغی جیاوازن، بەڵام هاوبەشن لە ئاراستەکردنی مرۆڤ. نووسەرانی ئەم کتێبە دەڵێن: ژیانی مۆدێرن رۆژ بە رۆژ سەبارەت بە سروشتی راستی بوونمان نامۆی کردووین، بووەتە هۆکاری بێماناکردنی قووڵایی ژیانمان، یاخود بێواتایی بۆ ژیانمان

هێناوە. هێز و وزەی ئێمە بۆ (پارە، دەسەڵات، زانیاریی، ئاگایی، سەرنج، لێهاتوویی، و سەرکەوتووییمان) هەستی ئێمەی بەشێوەیەکی ڕۆژانە پەرت کردووە، شتگەلێکی ناپێویست ڕێگە نادەن بە قووڵی ژیانمان بگرینە دەست. ئەوان ژیانی ئێمەیان کۆنترۆڵ کردووە؛ شتگەلێک کە هی خۆمان نین.

لێرەدا نووسەر کۆمەڵێک ڕەهەندی گرنگی ژیانی مۆدێرنی هێناوەتە ناو باسەکەوە، کە بوونەتە بەهای بەرزی بەردەوامی بوونمان، لە کاتێکدا بەشی زۆری ئەوانە نایەنە ناو بەها و واتا بەرزەکانی ژیانمانەوە. بە دەربڕینێکی تر، پارە لە بنەڕەتدا خۆی بەهای نییە و هەموو بەهاکان هەڵدەسوڕێنێت و لە دەوری خۆی کۆیکردوونەتەوە، تەنانەت بووەتە سەرچاوەی بەها بەخشین پێیان، واتە شتێک کە خۆی بەهای نییە بووەتە سەرچاوەی جوڵێنەر و مانا و بەها، ژیانی مۆدێرن و سەرمایەداریش بەبێ ئەم [پارە] بێبەهایە بەهای نەهێشتۆتەوە، گیری کردووین. وزە و هێزمانی بۆ خۆی بردووە. خواستی بەدەستەڵاتبوون و هەژموونە وایکردووە ژیانی ئێمەی پەرتکردووە، بەهای بوونی داگیرکردووین. لەبری دەستەڵاتگرتن بەسەر ژیان و واتای خۆماندا دەستەڵاتی دەرەوە و خواستی دەستەڵات و هەژموون بەسەر یەکدیکردندا بووە ئەو ڕێگەیەی کە ڕێگەی خۆمانی لێ ونکردووین.

زاڵبوونی خواست و سەرنج لە شتی ناپێویست وایکردووە، سەرنج و ئاگاییمان لە خۆمان نەمێنێت، هێندەی زانیارییپەرستین، هێندە ئاگاییمان لە بوونی خۆمان نییە، دونیای زانیاریسازی مۆدێرن بەجۆرێک داگیریکردووین فریا ناکەوین بزانین [خۆزانی]، ئارامی نەهێشتوین، ڕۆژانە بەرەوە بەخۆیمان سەرقاڵ دەکات و هاتنەوە بۆ

خۆ و بەهای خۆمانی لێ بزرکردووین، بە جۆرێک ئەوەی پێیدەوترێت ڕامـان و تێڕامـان کە بنەڕەتـی ڕێگەی خـۆدۆزینەوە و جیهـانبینیە لەم سەردەمەدا تا ئاستی بیرچوونەوە بیرچووەتەوە، بیرکردنەوە بووەتە شـــتێکی ناپێویســـت، لەبەرئەوەی بەهـــۆی بـــوونی تەکنەلۆجیـــا و هەژمـــوونی زانســـت، مـــرۆڤ کەمتـــر پێویســـتی بە بیرکـــردنەوە و ئەزموون کردنە، دەزگا زانستی و تەکنەلۆجییەکان لەبری مرۆڤەکان بیـــردەکەنەوە و کردەکـــانی بـــۆ ئەنجـــام دەدەن، ئەمەش ڕێگـــرە لە ئەزموون و ژیانکردنی سروشتی.

مۆگی، ڕێگەی گونجاوی بۆ پارێزی ئامێری ئیکیگای پێیە، کە لە پێـنج هەنگـاودا کۆیـدەکاتەوە: (ســەرنج و هێـزت لە بەشــە وردیـلە و بچوکەکان بێت). (خۆت قەبوڵکە، هێندە تانە لە بوونی خـۆت و بەهـای خـۆت مەدە). (متمـانە بە خەڵکـی بـکە). (چێـژ لە چێژەکانـت بـبە). (لە ئێسـتادا ئامـادەبە). شـەوق و زەوق لە دەروونـی خۆتـدایە. توانـایی و ئامادەگی خۆت بۆ ئەوەی ڕۆژانە مانا بە ژیانی خـۆت ببەخشـی، واتە ئامـادەگی خـۆت بـۆ ناسینی تواناییەکانـت و متمـانەت بەو مانـایەی بە ژیانی خۆتی دەدەیت، لە دەست مەدە.

پرسیارەکان:

مانـای ژیـانی مـن چییە؟ ئایـا ئامـانج تەنیـا درێژکردنـی تەمەنە یـا ئەوەی بەدوای ئامانجی باڵاترەوەم؟

بۆچی هەندێک خەڵک دەزانن چیان دەوێت و ژیانیان پڕە لە جوانی و چێژ و ئەزموون، لە کاتێکدا هەندێکیش لە ڕەنج و ئازاردا دەژین؟

Scanned with CamScanner

وەرگێڕانی تەواوی ئیکیگای بە مانای شادی هەمیشە سەرقاڵبوون و لە کاردابوون یاخود ئەو شادیە نەبڕاوەیەی لە کارکردنی بەردەوامدایە. ئەمەش لەگەڵ "چارەسەری واتاییدا"، کە دکتۆر فرانکڵ دامەزرێنەری بوو، لێکچوونی هەیە، بەڵام هەنگاوێک بالاترە. ئەم وشەیە لە ڕواڵەتدا هۆکارێکە بۆ درێژی تەمەنی ژاپۆنییەکان بە تایبەت ئەوانەی لە دورگەی ئۆکیناوا دەژین، کە ئەم دورگەیە لە هەر سەد هەزار کەس، دوو هەزار و چوارسەد و پەنجاو پێنج ٢٤٥٥ کەس لە سەروو سەد ساڵەوە دەژین، کە ئەم ئامارە لە ڕاستیدا لە ئامارەکانی دونیادا کە بۆ هەمان مەبەست هەیە، بەرزترە.

هۆکاری تەمەندرێژی ئەم کەسانە لە باشووری ژاپۆن، بۆ ئیکیگای دەگەڕێتەوە، کە خۆی لە چەندین ڕەهەندی جیاوازی دەروونی، جەستەیی، هزری، و ڕۆحیدا دەبینێتەوە. بۆ نموونە، تەندروستی خۆراکییان، بۆ شێوازی ژیانیان لە دەرەوەی ماڵ، بۆ چای سەوز و ئاووهەوای مامناوەندی، بۆ بوونی کات بۆ تێرامان و خۆدۆزینەوە...هتد. چۆن ڕووبەڕووی بەرەنگاری چەرەمەسەرییەکانی ژیان دەبیتەوە، بێئەوەی پیر و شەکەت بیت، ئیکیگای هونەری ژیانکردنە. ئەوەبکە کە خۆشتەوێت یان ئەوەی خۆشتەوێت بیکە.

ئامانجی بنەڕەتی تۆ لە ژیاندا چییە؟

بەپێی پەروەردەی ژاپۆنییەکان هەر کەسێک لە ژیانیدا ئیکیگای تایبەت بە خۆی هەیە. ئیکیگای بەڵگەیەکی ڕاستەقینەیە بۆ بێداربوون لە خەو، هۆکاری چێژە لە ژیانکردن. ئەگەر دەتەوێت ببیت بە کەسێکی تایبەت و جیاواز، دەبێت ئیکیگای خۆت بدۆزیتەوە، کاتێک

ئیکیگـای خـۆت دەدۆزیـتەوە تـۆ دەبیـتە لادەر لە شـێوازی ژیـانی دووبارە و ڕۆتینی، لەو ژیانەی کە زۆرینەی مرۆڤەکان وا دەژین، تۆ دەبیتە ئەو مرۆڤەی کە ژیانت بۆ ئەوانیتر سەرنجڕاکێش دەبێت، واتە نەک تەنیا خۆدۆزینەوەی مانای بوونی خۆت، بەڵکو شێوە ژیانکردنت ناوازە و سەرنجبەر دەبێت، تۆ دەبیتە جێگەی پرسیار، چۆن دەتوانیت بە ڕۆحیەتی گەنجانەوە زیاتر لە سەد ساڵ بژیت، بێئەوەی ژیانێکی دووبارەت هەبێت.

ئامـانجی ڕۆشـن و بنەڕەتـی لە ژیانـدا بنەمـایە بـۆ ژیـانێکی بەرز، ئەمە دەکەوێـتە سـەروو ئەوەی تەنیـا بە خـۆراکی تەندروسـت و وەرزش و ڕێگەکـانی دیـکە ڕۆشـنبکرێتەوە، بەڵکـو ئەو هەنگـاوانەی دیکە دەکەونە ناو هەنگاوە سەرەکییەکە کە بریتییە لە (ئامـانجی بەرز لە ژیانتـدا) دۆزیـنەوەی ئیکیگـای خـۆت، واتە ئەم بڕیـارە لە ژیانتـدا بڕیارەکانی دیکەشت تیایدا کۆدەبنەوە، بە مەرجێک ڕێز و بەهایان بۆ دابنێیـت و لەگەڵیـان هەماهەنـگ بیـت. دەبێـت بـاوەڕت بە ئامـانج و واتاکانی بوونت هەبێت. نهێنی ژیانێکی ئارام و چێژبەخش ئەوەنییە ئومێد بە سبەینێیەکی باشتر بخوازیت، ڕۆژ بە شەو و شەو بە ڕۆژ گرێبەیـت و بـدوریتەوە، درێـژە بەم جـۆرە ژیـانە ئامـانج کورتـانە بخوازیت کە وادەکات مانای ژیانت کورتبێتەوە، واتای خۆ ونکردنە لە ڕۆژەکانـدا، بەڵام تـۆ پێویسـتە بچیـتە قـوڵایی ژیـانتەوە، نەک ڕۆژەکانتەوە، لەنێو ژیانە بەرزەکەتەوە بۆ کات و سات و ڕۆژەکانت بڕوانیـت، نەک لە ڕۆژەکـانتەوە بـۆ ژیانـت بڕوانیـت. ئیکیگـای تەنیـا تایبەت نییە بە ژیانی تایبەتی، بەڵکو هەماهەنگە بە ژیانی کۆمەڵایەتی و کـۆمەڵگە و دونیـاش. ژیـانی ڕاسـتەقینە پێویسـتی بە مەبەسـت و ئامـانجی ڕاسـتەقینە هەیە، ئەمەش بە مانـای کـورتکردنەوەی

خەونەکانت نییە، بەڵکو نەکەوتنە ناو خەیاڵپڵاوییە، خەون و ئامانجی گەورە بۆ ژیانێکی ڕاستەقینە لە تێگەیشتنەوە سەرچاوە دەگرێت، دەبێت لە ئیکیگای خۆت تێبگەیت.

دۆزینەوەی ئیکیگای زۆرکات لە دەرەوە و بە گفتوگۆ و دەرفەتدانی دەرەکی وابەستە، بەڵام دۆزینەوە و پەیبردنی ڕاستەقینەش دەکرێت زیاتر خۆیی بێت، واتە خۆت بتوانیت ئیکیگای خۆت بدۆزیتەوە، لە ڕێگەی نائومێدییەکانت لە ژیانی ڕاستەقینەت و گەڕانەوە بۆ خۆت. چونکە ئیکیگای شتێکی خودییە، بەڵام بۆ هەندێک پێویستی بە دیالۆگە لەگەڵ کەسانی شارەزا، هەندێکجار دەروونناسەکان دەکرێت یارمەتیدەربن لەم ڕووەوە. خۆناسی و خۆدۆزینەوە لە ڕێگەی خۆتەوە ڕەسەنتر و گەورەترە تا ئەوەی لە دەرەوەتدا ڕوویدات. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نووسەرێک دێت و دەڵێت، بە وەڵامدانەوەی چەند پرسیارێک دەکرێت ببێتە بنەمای گەیشتن و دۆزینەوەی ئیکیگای خۆت:

1- لە ژیانتدا بەڕاستی ئارەزووی چ کارێک دەکەیت یان بەڕاستی حەزت لە چ کارێکە؟ کام ڕەهەند و لایەن لە ژیانت، هەستەکانت بۆ جوڵە و زیندووبوون زیاتر هاندەدات، واتە چ شتێک لە ژیانتدا زیاتر هەستی زیندوێتیت پێدەدات.

2- دونیا [یاخود وڵات] لە ئێستادا پێویستیان بە چ شتێک هەیە؟ یاخود هەندێک پرسیارەکە وا دەکەن، تۆ بە چ شتێکی دونیا بڕوای تەواوت هەیە، بینینی چ شتێک لە دونیادا سەرسام و بزوێنەرە بۆت، ئەو شتانە چین وا دەکەن تۆ پەنایان بۆ ببەیت و بتخەنە جوڵە. حەزدەکەیت چ شتێک لە دونیادا بگۆڕیت؟ ئامادەیت لە پێناو چیدا ژیانی خۆت بکەیتە قوربانی؟

Scanned with CamScanner

3 - له چ کارێکدا لێهاتووییت هەیە؟ ئەو لێهاتووییە تایبەتەی خۆتت دۆزیوەتەوە، ئەزانیت لە چیدا لێهاتوو و شارەزایت، ئەو لێهاتووییەت کامەیە کە ئەنجامدانی بۆت ئاسانە. کام کار هەیە تۆ بەشێوەی خۆت ئەنجامی دەدەیت و دەزانیت کە کەسانی چواردەورت بەو جۆرە ناتوانن ئەنجامی بدەن؟

4 - لە بەرانبەر چ کارێک پارە پەیدا دەکەیت [بژێویت]؟ خەڵکی بۆ چ کارێک لەو کار و خزمەتانەی دەیکەیت ئامادەن پارەت بدەنێ و بەهاشی بزانن؟ چ شتێک هەیە تۆ بتوانیت بیکەیت یان چارەی بکەیت کە خەڵکی بۆ ئەو کارە پارەت پێبدەن؟ نووسەر دەڵێت ئەگەر وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە زۆر فەرمین یان قورسن بۆ وەڵامدانەوەت، هەوڵبە وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

- ✓ بە گشتی چێژ لە چ کارێک دەبینیت و لە دەمی ئەنجامدانیدا هەست بە تێپەڕبوونی کات و سەختی ناکەیت؟
- ✓ چ کار و شتگەلێ هەستت دەجولێنێت؟
- ✓ چ کارێک بەپێچەوانەی خەڵکانی دیکە، بە خێرایی و لێهاتوویی ئەنجام دەدەیت؟
- ✓ بۆ گۆڕانی دونیای دەوروبەرت بە دونیایەکی باشتر و جوانتر چ کارێکت لەدەست دێت ئەنجامی بدەیت؟
- ✓ لە خۆتا چ توانست و توانایییەکت هەیە کە بیردەکەیتەوە بۆ ئایندە دەتوانیت بە باشی گەشەی تێدا بکەیت؟
- ✓ بۆ هاوکاری خەڵکانی دیکە چ کارێکت لە دەست دێت بە باشی ئەنجامی بدەیت؟

Scanned with CamScanner

- ✓ دەتوانیت دونیا بگۆڕیت؟ توانستی گۆڕانی دونیا لە خۆتدا هەشتپێدەکەیت؟
- ✓ لەگەڵ چ شتێکدا تۆ دەگریت، یان گریانت بە چ شتێک دێت؟

نووسەر دەڵێ، دەتوانیت چەندین کاتژمێر و ڕۆژ بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە دابنێیت، بە واتایەکی دیکە پێویستی بە پەلەکردن نییە، بۆ ئەوەی وەڵامەکانت دروست و باشبن، چونکە وەڵامەکان نزیکبوونەوەیە لە خۆت، خۆناسی و خۆئاشکراکردنە بە ڕووی دەرەوە و ناوەوەی خۆتدا. دیارە وەڵامی پرسیارەکانت تەنیا بە بەڵێ و نەخێر نییە، بەڵکو دەکرێت بۆ هەر پرسیارێک چەندین وەڵامت هەبێت. پاش ئەوەی وەڵامەکانت تەواوبوون، ئەوکات وەڵامەکانت پێکەوە گرێبدە و نزیکیان بخەوە و بزانە لێکچوونەکانت لە کوێدان، بزانە دەتوانیت بۆ هەموو پرسیارەکان هەڵبژاردەیەک دروستبکەیت و یەکێتییەک تا ئاستی یەکبوون دروستبکەیت، واتە جیاوازییەکان لەنێو یەک وەڵامی گشتگیردا کۆبکەوە، ئەگەر توانیت ئەمە بکەیت ئەوا دەگەیت بە ئیکیگای خۆت؛ ئیکیگای خۆت دۆزیوەتەوە.

لەو دورگەیەی باسمانکرد [ئۆکیناوا] و بەتایبەت گوندی ئۆگیمی کە بە "گوندی تەمەندرێژی" ناوی دەرکردووە، خەڵکانێک دەژین ئومێدیان بە ژیان لە جیهاندا لە بالاترین ئاستدایە. ئەوان بە فەلسەفەیەکی ڕەسەنی وەک ئیکیگای ژیان دەکەن. شێوازی ژیانی خەڵکی ئەم شارۆچکەیە سادەیە، کەمترین پەیوەستبوونیان بە لایەنی دارایی و مادی هەیە. زۆربەی کاتیان لە دەرەوەی ماڵ بەسەردەبەن، بە واتایەکی دیکە *ماڵەوە و دەرەوەی ماڵیان وەک یەک لێکردووە، ئەو ئاسوودەیەی لە ماڵ هەیانە لە شارۆچکەکەش هەیانە،*

شارۆچکەکەیان کردووە بە ماڵێکی گەورە بۆ گشتیان، هەر بۆیە لە پەیوەندییەکی توندو جوان و باڵادان لەگەڵ یەکدی. ئەوان خۆراکی سوک و تەندروست دەخۆن؛ فەلسەفەی ئیکیگایان کردووە بە ڕێبازی ژیانیان، ئەو فەلسەفەیەی چاوی لە مەبەست و ئامانج، شەوق و خولیا، مانا و کار و جوڵەیە، فەلسەفەیەکی پەروەردەییە بۆ شێوازی ژیانکردنێکی تاک و کۆمەڵ، فەلسەفەیەک ڕەهەندی تیۆری و پراکتیکی ئاوێزان کردووە، ئیکیگای پاڵفتە و پوختەی ئەو شێوە ژیانەیە ئەم شارۆچکەیە هەیەتی، واتە ئەگەر لە ژیانی ئەم شارۆچکەیە وردبینەوە دەگەینە فەلسەفەیەکی پوخت کە ئەویش ئیکیگایە.

لە وشەی فەلسەفەوە ڕەنگە بیرت بۆ ئەمانج و مانای ئاڵۆز بچێت، بەڵام *فەلسەفەی ژیانت ئەوەیە خۆت بڕوات پێیەتی، دەکرێت شتێکی زۆر سادە بێت*، گرنگ نییە ئەوانیتر لەگەڵین یان نا، بەڵام ئەوەی گرنگە لەگەڵ ژیان و بوونت هەماهەنگ بێت. ئیکیگای چالاکی ژیانتە تا بوونت هەیە، ئەو کار و چالاکییە ئاڵۆزی و قورسی نییە، بەڵکو ئەوە گرنگە سازبێت لەگەڵ خۆت، ئارامیت بۆ دابین بکات، وەک ئاماژەمان بۆ کرد ژاپۆنییەکان لە ڕواڵەتدا وشەیەکیان بۆ خانەنشینی و تەواوبوون نییە، چونکە هەرکات ئیکیگای خۆیان دەستخست ئیدی تا کۆتایی ژیانیان لەگەڵیان دەژی. ئەمە ڕەتدانەوەی ئەو شێوە ژیانە ڕۆژانەییە کە مرۆڤ دەکاتە بێ پڕۆژە و ئامانج، هەرکات مرۆڤ ئیکیگای خۆی ناسی ئیدی لە مرۆڤێکی ڕۆژانەیی و دووبارە و کولتوورییەوە دەبێتە مرۆڤێکی تایبەتمەند و داهێنەر.

کاتێک ژیانت پڕ دەبێت لە شتی دووبارە و هەوڵدانی بێ ئامانج یان سوکە ئامانج و ئامانجی کاتی، ئەو دەمە هەستی پوچی لە

ویژدانێکی تەندروستتەوە یەخەت دەگرێت و داوای گۆڕانت لێدەکات. ئەو کارەی دەیکەیت ڕۆژانە فشارت بۆ دەهێنێت، ژیانت کاتێک لە پارەکۆکردنەوەدا بەهەدەر دەدەیت، لە خۆت دەپرسیت ئامانجی ژیانی من ڕاکردن بوو بەدوای ئەمەدا؟ کاتێک بێ ئامانج هەنگاو دەنێیت ژیانت پڕ دەکەیت لە شتانێکی زیادە و بێ واتا و دوور لە ئاسوودەیی ڕۆحی خۆت.

من بوونێکی تایبەتمەندم هەیە، ڕاستە لەگەڵ خەڵکانی دیکە دەژیم و بێ ئەوان ناتوانم بوونم هەبێت، بەڵام ئەمە مانای خۆخستنە بەردەوام ڕێ [واتە بەردەوام لەسەر ڕێگەی خۆم بم] ئەمەش مانای ژیانی ئەوان نییە، لەگەڵ ئەوەشدا داهێنانی واتای ژیانم و شێوازی ژیانم دەبێتە هۆی کاریگەریدانان لەسەر ژیانی گشتی. ئیکیگای دەیەوێت ژیانت بکات بەو ژیانەی دووبارە نییە، هەموو بەیانیەکت نوێیە، ژیانت لە نوێسازییەکی بەردەوامدایە، ڕۆژەکانت لەیەکدی ناچن، تۆ بەردەوام لە خۆدەوڵەمەندکردنی بوونتدایت.

لە کۆتاییدا دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم، کە ئیکیگای بۆ ژیانی تەکنەلۆجییانەی ئەمڕۆی مرۆڤایەتی زۆر پێویستە، لەبەرئەوەی جەخت لە *هاوسەنگی و تەبایی مرۆڤ و سروشت دەکاتەوە*. ئەم هاوڕێیەتیەی سروشت و مرۆڤ دروستکراو و دەستکرد نییە، بەڵام لە ئێستادا ئێمە بینەری برایەتی و نزیکییەکین لە نێوان مرۆڤ و تەنکەلۆجیا، ئەم نزیکییە تەنگی بەو هاوڕێیەتیە هەڵچنیوە، بگرە ناجۆریشە لە گەڵیدا و مرۆڤی لاواز کردووە تا ئەو ئاستەی ناتوانێت کاتژمێرێک نەک ڕۆژ و هەفتەیەک بێ موبایل و ئامێرە تەنکەلۆجییەکانی بژی، لە کاتێکدا ساڵی جارێک وەک سەردان و میوانداری نەک تیاژیان و هاوڕێیەتی سەردانی سروشت دەکات و

وێنه دەگرێت و له فەیسبوکەکەی دایدەنێت و دەنووسێت -گەڕانەوە بۆ سروشت!- مرۆڤی ئەمڕۆ هێندە له سروشت دوورکەوتۆتەوە کە دەچێتە ناو سروشتەوە وەک ئەوەیە دۆستێکی نزیکی دوای ساڵانێکی زۆر ببینێتەوە. ئیکیگای هەوڵه بۆ سڕینەوەی ئەو نامۆیی و دوورییە، ئەمەش بە مانای خۆتەریککردن و تەواو دوورەپەرێزی له تەکنەلۆجیا نییە، بەڵام ڕێگەگر و بەهۆشیاریی هێڵەرەوەمانە لەوەی بەردەوام ئاگامان له بوون و سروشتی خۆمان بێت، نەک ئەوەی بوونی خۆمان لەبیر بچێتەوە.

ئەم نووسراوەیە لەبارەی فەلسەفەی ئیکیگای، زیاتر بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمم ئامادەکردووە. سوودم له زۆر سەرچاوە وەرگرتووە [زۆربەیان فارسین]، بەڵام بە داخەوە لەبەر زۆرییان و لە کاتی خۆیدا تۆمارنەکردنیان نەمتوانیوە لێرەدا بینووسم، مەبەستم بوو بۆ ئەم بابەتە نوێیە، شتێکی کورتیش بێت زوو ئامادەی بکەم، کە له کاتی خۆیدا خوێندکارەکان زۆر سوودیان لێوەرگرت، ئێستاش بە باشم زانی بیخەمە ناو ئەم کتێبەوە، کە دەبێتە یەکەم بەرهەم بە زمانی کوردی له بارەی ئیکیگای.

*** مامۆستا له زانکۆی سلێمانی، کۆلێجی زانست، بەشی فیزیا.**

Scanned with CamScanner

تێبینییەکان

بەشی یەکەم: ئیکیگای

1- Dan Buettner. The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest. People in all Blue Zones (except Adventists) drink alcohol moderately and regularly. Moderate drinkers outlive nondrinkers. The trick is to drink 1–2 glasses per day (preferably Sardinian Cannonau wine), with friends and/or with food. And no, you can't save up all week and have 14 drinks on Saturday. Retrieved via https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf.

بەشی دووەم: نهێنییەکانی دژەپیربوون

1- Eduard Punset. Interview with Shlomo Breznitz for Redes, RTVE (Radio Televisión Española). Retrieved via http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml.

2- Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study. Retrieved via http://www.penguin randomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s friedman/9780452297708/.

بەشی سێیەم: لە چارەسەری واتاییەوە بۆ ئیکیگای

1- Viktor E. Frankl, Richard Winston (translator), Clara Winston. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. Vintage, 1986.

2- Viktor E. Frankl. Man's Search for Ultimate Meaning. Basic Books, 2000.

3- Ibid.

4- Viktor E. Frankl. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. Meridian/Plume, 1988.

5- Shoma Morita. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders. State University of New York Press, 1998.

6- Thich Nhat Hanh. The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation. Beacon Press, 1996.

7- Morita. Morita Therapy.

Scanned with CamScanner

بەشی چوارەم: دۆخی ئاوێزانبوون لە هەموو ئەو شتانەی ئەنجامیان دەدەیت بدۆزەرەوە

1- "Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate Flow—A Conversation with Owen Schaffer." Retrieved via human factors.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp.

2- Ernest Hemingway. On Writing. Scribner, 1984.

3- Bertrand Russell. Unpopular Essays. Routledge, 2009.

4- The Collected Papers of Albert Einstein, vol. 1. Princeton University Press, 1987.

5- Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers." Retrieved via www.pnas.org/content/106/37/15583.full.

6- Sara Thomée, Annika Härenstam, and Mats Hagberg, "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults—A Prospective Cohort Study." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/.

7- Nobuyuki Hayashi. Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki. [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. It has not been translated into English.

8- Richard P. Feynman. "What Do You Care What Other People Think?": Further Adventures of a Curious Character. W. W. Norton, 2001.

بەشی پێنجەم: سەروەرانی تەمەندرێژی

1- Emma Innes, "The secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world's oldest woman," Daily Mail. Retrieved via http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-secret-long-life-Sushi-sleep-according-worlds-oldest-woman.html.

2- "Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guinness de los Récords," El País. Retrieved via http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.

3- Supercentenarians. Editors: H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, J. W. Vaupel, J.-M. Robine. Springer- Verlag, 2010.

4- David Batty, "World's oldest man dies at 114," The Guardian. Retrieved via https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies-at-114.

5- Ralph Blumenthal, "World's Oldest Man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York," New York Times. Retrieved via https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-manthough-only-briefly-dies-at-111-in-new-york.html?

Scanned with CamScanner

6- Henry D. Smith. Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji. George Braziller, Inc., 1988.
7- "Old Masters at the Top of Their Game," New York Times Magazine. Retrieved viahttp://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?
8- Ibid.
9- Toshio Ban. The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime. Stone Bridge Press, 2016.
10- Rosamund C. Barnett and Caryl Rivers. The Age of Longevity: Re-Imagining Tomorrow for Our New Long Lives. Rowman & Littlefield Publishers, 2016.
11- "Old Masters at the Top of Their Game," New York Times Magazine.
12- Ibid.
13- Ibid.
14- Ibid.
15- Ibid.

بەشی شەشەم: هەندێک وانە لەو کەسە ژاپۆنییانەوە کە تەمەنیان لە سەرووی سەد ساڵییەوەیە

1- Strictly speaking, Shinto means "the way of the kami." In Japanese, kami refers to spirits or phenomena that coexist with us in nature.
2- Washington Burnap. The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures (1848). Retrieved via https://archive-org/details/spheredutiesofwo00burn.

بەشی حەوتەم: ڕژێمی خۆراکیی ئیکیگای

1- Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health—and How You Can Too. Retrieved via http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcoxmd- d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-foreword-by-andrew-weil-md/.
2- Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein, and John O. Holloszy. "Longterm Effects of Calorie or Protein Restriction on

Serum IGF-1 and IGFBP-3 Concentration in Humans." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/.
3- Edda Cava and Luigi Fontana. "Will Calorie Restriction Work in Humans?" Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/.
4- W. E. Bronner and G. R. Beecher. "Method for Determining the Content of Catechins in Tea Infusions by High-Performance Liquid Chromatography." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918.

بەشی هەشتەم: جووڵە لەسەرخۆکان و تەمەنێکی درێژتر

1- "Sitting Is the New Smoking," Start Standing. Retrieved via http://www.startstanding.org/sittingnew- smoking/.
2- Brigid Schulte, "Health Experts Have Figured Out How Much Time You Should Sit Each Day," Washington Post. Retrieved via https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medical-researchers-have-figuredout- how-much-time-is-okay-to-spend-sitting-each day/?utm_term=.d9d8df01a807.
3- Kenneth M. Sancier, PhD, "Medical Applications of Qigong," Alternative Therapies, January 1996 (vol. 2, no. 1). Retrieved via http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQi gong.pdf.
4- Yang Jwing-Ming. The Essence of Taiji Qigong. YMAA Publication Center, 1998.
5- Ge Hong (AD 284–364). Retrieved via https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

بەشی نۆیەم: کۆڵنەدان و پێزانین و بەرزنرخاندنی ناتەواویی و ناکامڵیی شتەکان

1- Epictetus. Discourses and Selected Writings. Penguin, 2008.
2- Seneca. Letters from a Stoic. Penguin, 2015.
3- "Ise Shrine," Encyclopaedia Britannica. Retrieved via https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine.
4- Nassim Nicholas Taleb. Antifragile: Things That Gain from Disorder. Random House, 2014.

Scanned with CamScanner

پێشنیارەکان بۆ خوێندنەوەی زیاتر لەسەر ئەم بابەتە

Breznitz, Shlomo, and Collins Hemingway. *Maximum Brainpower: Challenging the Brain for Health and Wisdom.* Ballantine Books, 2012.

Buettner, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest.* Retrieved via http://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* Harper Perennial, 1990.

Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* Vintage, 1986.

———. *Man's Search for Ultimate Meaning.* Basic Books, 2000.

———. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy.* Meridian/Plume, 1988.

Friedman, Howard S., and Leslie R. Martin. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study.* Plume, 2012.

Morita, Shoma. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders.* State University of New York Press, 1998.

Taleb, Nassim Nicholas. Incerto series: *Fooled by Randomness, The Black Swan, The Bed of Procrustes, Antifragile.* Random House, 2012.

Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Diet Plan: Get Leaner, Live Longer, and Never Feel Hungry. Clarkson Potter, 2001.*

Scanned with CamScanner

لەبارەی نووسەرانی ئەم کتێبەوە

هیکتۆر گارسیا، هاونیشتمانییەکی ژاپۆنییە، لەدایکبووی وڵاتی ئیسپانیایە، بۆماوەی زیاتر لە دە ساڵ لە ژاپۆن ژیاوە، پێشتر ئەندازیاری پرۆگرامسازی بووە، هەروەها بەر لەوەی سویسرا بەجێبهێڵێت و بەرەو ژاپۆن بچێت، کاری بۆ دامەزراوەی (سێرن)ی ئەورووپی کردووە کە یەکێکە لە دامەزراوە زانستییە گەورەکانی جیهان و لە چەندین بواری زانستیدا چالاکی و بەرهەمی هەیە. گارسیا لە ژاپۆن بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری ناسینەوەی دەنگیی گەشەپێدا کە بۆ بازرگانە تازە دەستپێکردووەکانی ناوچەی سلیکۆن ڤالی [دۆڵی سلیکۆن یان سلیکۆن ڤالی: هەرێمێکە دەکەوێتە بەشی باشووری سانفرانسیسکۆی کالیفۆرنیاوە کە نووسینەگە و شوێنی کارکردنی زیاتر لە دوو هەزار کۆمپانیای گەورە و بچووکی بازرگانی و تەکنەلۆجی و زانستی تێدایە لەوانە وەکو کۆمپانیاکانی گۆگڵ، فەیسبووک، نێتفلێکس، ئەپڵ، و ئەوانی تر.]، پێویست بوو بەتایبەتی کاتێک دەچنە بازاڕ و شوێنە بازرگانییەکانی ژاپۆنەوە. گارسیا دامەزرێنەری ماڵپەڕێکی بەناوبانگە بەناوی *kirainet.com* و هەروەها نووسەری کتێبێکی پڕفرۆشیشە بەناونیشانی "پسپۆڕێکی تەکنەلۆجی لە ژاپۆن."

فرانسێس میراڵێس، نووسەرە و چەندین خەڵاتی بەدەستهێناوە و ژمارەیەک کتێبی پڕفرۆشی لەبوارەکانی هاندان و گەشەپێدانی کەسیدا بەشێوەی سەربەخۆ بڵاوکردۆتەوە. لە هەرێمی بەرشەلۆنای ئیسپانیا لەدایکبووە، ڕۆژنامەوانی، ئەدەبی ئینگلیزی، و زمانی ئەڵمانی خوێندووە، و وەکو سەرنووسەر، وەرگێڕ، و مۆسیقار کاریکردووە. ڕۆمانەکەی بەناونیشانی "خۆشەویستی بە پیتی بچووک" بۆ زیاتر لە بیست زمان وەرگێڕدراوە.

Scanned with CamScanner

"ئیکیگای یارمەتیت دەدات لە داهاتوو بڕوانیت تەنانەت ئەگەر لە ئێستاشدا کڵۆڵ و بێچارە بیت... دەشێت یارمەتیت بدات کە ژیانێکی تەواوبەدەستهاتوو و خۆشگوزەران بژیت."

بی بی سی

"ئیکیگای دروستکردنی شێوەژیانێکە کە هەموو کەس پێویستە هەیبێت."

ڕۆژنامەی گاردیان

"دەتەوێت تەمەنێکی درێژ بژیت؟ هەمیشە سەرقاڵ بمێنەرەوە."

ڕۆژنامەی نیویۆرک پۆست

"دۆزینەوەی ئیکیگای خۆت، یان تامەزرۆیی و ئامانجە باڵاکانت بۆ بوون لە ژیاندا، دەکرێت ببێتە یەکێک لە مەزنترین ئەو گەشتانەی کە ئەنجامی دەدەیت."

گۆڤاری فۆربزی ئەمریکی

Scanned with CamScanner